

## Contents

|  |    |
|--|----|
| आंवले का मुरब्बा.....  | 7  |
| आवश्यक सामग्री - Ingredients for Amla Murabba .....                                  | 7  |
| विधि - How to make Amla Murabba.....   | 7  |
| सावधानी.....   | 7  |
| हरी मिर्च का राई का अचार.....  | 8  |
| आवश्यक सामग्री - Ingredients for Green Chilli Pickle in Mustard .....                | 8  |
| विधि - How to make Green Chilli Pickle in Mustard .....                              | 8  |
| हरी मिर्च को छोटा छोटा काट कर अचार बनाइये - Green Chilli Pickle in small pieces..... | 8  |
| पेठा मिठाई.....  | 9  |
| आवश्यक सामग्री - Ingredients for Petha Sweets.....                                   | 9  |
| विधि - How to make petha sweet .....   | 9  |
| गाजर का मुरब्बा .....  | 10 |
| आवश्यक सामग्री - Ingredients for carrot murabba .....                                | 10 |
| विधि - How to make carrot murabba.....   | 10 |
| टूटी फ्रूटी .....  | 11 |
| आवश्यक सामग्री - Ingredients for Tutty Fruiti .....                                  | 11 |
| विधि - How to make Tutty Fruiti at home? .....                                       | 11 |
| मूंगफली की चिक्की.....   | 12 |
| आवश्यक सामग्री - Ingredients for Groundnut Chikki.....                               | 12 |
| विधि - How to Make Groundnut Chikki .....  | 12 |
| पोहा नमकीन माइक्रोवेव में .....  | 12 |
| आवश्यक सामग्री - Ingredients for Poha Namkken in Microwave.....                      | 12 |
| विधि - How to make Poha Namkken in Microwave .....                                   | 13 |
| मसाला मूंगफली.....   | 13 |
| आवश्यक सामग्री - Ingredients for Masala Peanuts recipe in Microwave.....             | 13 |
| विधि: - How to make Masala Peanuts recipe in Microwave .....                         | 13 |
| कच्चे केले के कुरकुरे चिप्स .....  | 14 |

|  |    |
|--|----|
| आवश्यक सामग्री - Ingredients for Raw Banana Chips .....          | 14 |
| विधि - How to Make Raw Banana Chips.....                         | 14 |
| पिज्जा परांठा .....  | 14 |
| आवश्यक सामग्री - Ingredients for Pizza Paratha Recipe .....      | 14 |
| विधि - How to make Pizza Paratha .....                           | 15 |
| मावा जलेबी .....   | 15 |
| आवश्यक सामग्री - Ingredients for Mawa Jalebi .....               | 16 |
| विधि - How to make Mawa Jalebi.....                              | 16 |
| चमचम .....   | 16 |
| आवश्यक सामग्री - Ingredients for Bengali Cham Cham.....          | 16 |
| विधि - How to make Bengali Chum Chum .....                       | 17 |
| बेसन की नानखताई बिना ओवन के .....                                | 18 |
| आवश्यक सामग्री - Ingredients .....                               | 18 |
| विधि - How to make nan khatai without oven in pan .....          | 18 |
| स्पंज रसगुल्ले - Bengali Sponge Rasgulla Recipe .....            | 19 |
| आवश्यक सामग्री - Ingredients for Bengali Sponge Rasgulla .....   | 19 |
| विधि - How to make Ingredients for Bengali Sponge Rasgulla ..... | 19 |
| बूंदी के लड्डू - Boondi Ladoo Recipe .....                       | 20 |
| आवश्यक सामग्री - Ingredients for Boondi Ladoo.....               | 20 |
| विधि - How to make Bundi Ladoo .....                             | 20 |
| राजभोग.....  | 21 |
| आवश्यक सामग्री - Ingredients for Rajbhog Recipe .....            | 21 |
| विधि - How to make Bengali Rajbhog Rasgulla .....                | 21 |
| उरद दाल लड्डू.....   | 22 |
| तगार कैसे बनायें? - How to make tagar or Boora .....             | 23 |
| Read this recipe in English - How to make Tagar or Boora.....    | 23 |
| आवश्यक सामग्री - Ingredients for Tagar.....                      | 24 |
| विधि - How to make Tagar .....                                   | 24 |
| सोयाबीन के पौष्टिक लड्डू – Soybean Laddu Recipe .....            | 24 |

|  |    |
|--|----|
| आवश्यक सामग्री - Ingredients for Soybean Laddu .....   | 24 |
| विधि - How to make Soybean Flour Laddu दोनों आटे किसी थाली में छान कर निकाल लीजिये.<br>कढ़ाई में आधा घी डालकर आटा डालिये और चमचे लगातार चलाते हुये मीडियम आग पर आटे को ब्राउन<br>होने तक और अच्छी खुशबू आने तक भून लीजिये. आग बन्द कर दीजिये, आटे को ठंडा होने दीजिये. . | 24 |
| नारियल के लड्डू – Coconut Laddu Recipe .....   | 25 |
| आवश्यक सामग्री - Ingredients for Coconut Laddu .....   | 25 |
| विधि - How to make Coconut Laddu .....   | 25 |
| मेथी के लड्डू - Methi Laddu Recipe .....   | 25 |
| मीठी बूंदी - Sweet Boondi Recipe .....   | 26 |
| आवश्यक सामग्री - Ingredients for Sweet Boondi.....   | 27 |
| विधि - How to make Sweet Boondi .....  | 27 |
| Jalebi Recipe, जलेबी.....  | 27 |
| आवश्यक सामग्री - Ingredients for Jalebi.....   | 27 |
| विधि - How to make Jalebi .....  | 28 |
| Ras Malai Recipe – RasMalai Recipe – रसमलाई - .....  | 28 |
| कैसे बनायें? How to make Rasmalai? .....   | 28 |
| आवश्यक सामग्री - Ingredients for Ras Malai.....  | 28 |
| विधि - How to make Ras Malai Recipe.....   | 28 |
| How to make Chhena – Paneer at home – पनीर कैसे बनायें?.....   | 29 |
| आवश्यक सामग्री - Ingredients for Chhena .....  | 29 |
| विधि - How to make Chhena .....  | 29 |
| छैना रसगुल्ला (Rasgulla Recipe).....   | 30 |
| आवश्यक सामग्री - Ingredients for Rasgulla.....   | 30 |
| विधि - How to make Rasgulla .....  | 30 |
| मैसूर पाक - Mysore Pak Recipe .....  | 31 |
| आवश्यक सामग्री Ingredients for Mysore Pak Recipe .....   | 31 |
| विधि: - How to make Mysore Pak.....  | 31 |
| वेजिटेबल बिरयानी - Vegetable Biryani recipe .....  | 31 |
| आवश्यक सामग्री - Ingredients for Vegetable Dum Biryani .....   | 31 |
| विधि - How to make Veg Biryani .....   | 32 |

|  |    |
|--|----|
| बिना अंडे का केक – Eggless Cake Recipe – Eggless Sponge Cake Recipe .....  | 33 |
| आवश्यक सामग्री - Ingredients for Eggless Cake Recipe .....   | 33 |
| विधि - How to make Eggless Cake .....  | 33 |
| अजवायन कुकीज - Salted Ajwain Cookies Recipe .....  | 34 |
| आवश्यक सामग्री - Ingredients for Sweet and Salted Ajwain Cookies .....   | 34 |
| विधि - How to make Salted Ajwain Biscuits .....  | 34 |
| Dal Bati Recipe Daal Baati दाल बाटी (Dal Batti) .....  | 35 |
| बाटी के लिये आवश्यक सामग्री ( For bati or dumplings) .....   | 35 |
| विधि How to make Dal Bati .....  | 35 |
| बाटियाँ 2 तरीके से बनाई जाती हैं.....  | 35 |
| बाटी के लिये मिक्स दाल.....  | 35 |
| विधि.....  | 36 |
| 6 लोगों के लिये.   बनाने में समय : लगभग 90 मिनट. लिट्टी चोखा – Litti Choka Recipe.....   | 36 |
| आवश्यक सामग्री Ingredients for Litti .....   | 36 |
| आवश्यक सामग्री - Ingredients for Chokha.....   | 37 |
| विधि -How to make Litti Chokha लिट्टी के लिये आटा लगाइये आटे को छान कर बर्तन में निकालिये, आटे में घी, खाने का सोडा, अजवायन और नमक डाल कर अच्छी तरह मिला लीजिये, गुनगुने पानी की सहायता से नरम आटा गूथ लीजिये. गुथे हुये आटे को ढककर आधा घंटे के लिये ढककर रख दीजिये. लिट्टी बनाने के लिये आटा तैयार है..... | 37 |
| खांडवी - Khandvi recipe.....   | 38 |
| आवश्यक सामग्री - Ingredients for Khandvi.....  | 38 |
| बनाने की विधि - How to make Khandvi .....  | 38 |
| मूंगफली की कुकीज – Peanut (Ground Nut) Butter Cookies recipe .....   | 38 |
| आवश्यक सामग्री - Ingredients for Peanut Butter Cookies recipe .....  | 38 |
| विधि - How to make Peanut Butter Cookies recipe .....  | 39 |
| Besan ke Gatte Recipe – बेसन के गट्टे .....  | 39 |
| आवश्यक सामग्री - Ingredients for Rajasthani Besan ke Gatte .....   | 39 |
| विधि - How to make Besan ke Gatte Curry.....   | 40 |
| How to make Chyawanprash? Homemade Chyawanprash Recipe .....   | 40 |
| आंवला कैन्डी (Amla Candy Recipe – How to make dry Amla Candy) .....  | 42 |

|  |    |
|--|----|
| पालक का सूप – Spinach Soup Recipe.....   | 43 |
| मिक्स वेजिटेबल सूप (Mix Veg Soup) .....  | 43 |
| आवश्यक सामग्री - Ingredients for Mix Veg Sour .....  | 43 |
| विधि - How to Make Mix Veg Soup .....  | 44 |
| सत्तू का नमकीन शर्बत - Namkeen Sattu Drink recipe.....   | 44 |
| आवश्यक सामग्री - Ingredients for Namkeen Sattu Drink .....   | 44 |
| विधि - How to make Namkeen Sattu Drink .....   | 44 |
| ताजा जल जीरा - Jal Jeera Drink Recipe - Pudina jaljeera recipe.....  | 45 |
| वेजिटेबल नूडल सूप (Vegetable Noodle Soup).....   | 46 |
| आवश्यक सामग्री - Ingredients for Vegetable Noodle Soup .....   | 46 |
| विधि - How to make Vegetable Noodle Soup.....  | 46 |
| टमाटर का सूप (Tomato Soup).....  | 46 |
| आवश्यक सामग्री - Ingredients for Tomato Soup .....   | 46 |
| विधि - How to make Tomato Soup.....  | 47 |
| Dahi Vada Recipe, Dahi Wada Recipe - दही बड़ा .....  | 47 |
| आवश्यक सामग्री -Ingredients for Dahi Vada -Dahi Wada.....  | 47 |
| बनाने की विधि - How to make Dahi Vada .....  | 47 |
| तले हुये दही बड़े आप खाने के आधा घंटे पहले पानी में भिगोयें.....   | 48 |
| हरे धनिये से सजाइये. दही बड़े (Dahi Vada -Dahi Wada) तैयार है.....   | 48 |
| नारियल की चटनी – Coconut Chutney Recipe, Nariyal Chutney .....   | 48 |
| आवश्यक सामग्री - Ingredients for Coconut Chutney Nariyal Chutney .....   | 48 |
| विधि - How to make Coconut Chutney Nariyal Chutney कच्चे नारियल को उसके कठोर छिलके से अलग कीजिये, धोइये और छोटे छोटे टुकड़ों में काट लीजिये..... | 48 |
| मसाला दोसा । Masala Dosa Recipe.....   | 48 |
| आवश्यक सामग्री - Ingredients for Masala Dosa .....   | 48 |
| दोसा के लिये मिश्रण तैयार करने के लिये .....   | 48 |
| दोसा के लिये मसाला तैयार करने के लिये.....   | 49 |
| विधि - How to make Masala Dosa.....  | 49 |
| दोसा के लिये मसाला तैयार करना .....  | 49 |

|  |    |
|--|----|
| दोसा बनायें .....  | 49 |
| सादा दोसा (Plain Dosa) बनाने के लिये: .....                                      | 50 |
| पेपर दोसा (Paper Dosa) के लिये : .....   | 50 |
| पनीर दोसा (Paneer Dosa) के लिये : .....  | 50 |
| सावधानियां - Tips for making Crispy Masala Dosa .....                            | 50 |
| सूजी का दोसा - Instant Crispy Rava Dosa Recipe .....                             | 50 |
| आवश्यक सामग्री - Ingredients for Rawa Dosa or Sooji Dosa.....                    | 50 |
| विधि - How to make Rawa Dosa? .....  | 51 |
| सांबर वड़ा Vada Sambhar Receipe – Sambar Wada Recipe.....                        | 51 |
| आवश्यक सामग्री :Ingredients for Sambar Vada .....                                | 51 |
| विधि: How to make sambar wada .....  | 51 |
| बाजरा लौकी थेपला - Bajra Lauki Thepla Recipe .....                               | 52 |
| आवश्यक सामग्री - Ingredients for Bajra Thepla Recipe .....                       | 52 |
| विधि - How to make Bajra Lauki Thepla.....                                       | 52 |
| गोभी के परांठे - Gobhi Paratha Recipe - Gobi Paratha Recipe .....                | 53 |
| आवश्यक सामग्री - Ingredients for Gobhi Paratha Recipe .....                      | 53 |
| विधि - How to make Gobhi Paratha Recipe.....                                     | 53 |
| समय - 30 मिनट. चार लोगों के लिये. ....   | 53 |
| मावा चॉकलेट की परतदार बरफी - Two Layer Chocolate Burfi Recipe.....               | 54 |
| आवश्यक सामग्री - Ingredients for Two Layer Chocolate Burfi .....                 | 54 |
| विधि - How to make Double layered chocolate burfi.....                           | 54 |
| फालूदा - Faluda Kulfi Recipe - Falooda ice cream.....                            | 55 |
| आवश्यक सामग्री - Ingredients for Falooda Kulfi .....                             | 55 |
| विधि - How to make Falooda Ice Cream at home .....                               | 55 |
| सिंघाड़े के आटे के नमकपारे – Kutu Namakpare Recipe – Singhare ke Namak pare..... | 56 |
| आवश्यक सामग्री - Ingredients for Singhare Namak pare .....                       | 56 |
| विधि - How to make Singhara Namak pare .....                                     | 56 |
| नींबू का भरवां अचार - Stuffed Lemon Pickle Recipe .....                          | 57 |

# आंवले का मुरब्बा

आंवले का फल बहुत गुणकारी होता है, इसमें आयरन और विटामिन C प्रचुर मात्रा में पाया जाते हैं। आंवले का मुरब्बा बहुत ही स्वादिष्ट होता है। आंवला सर्दी के मौसम में ही बाजार में मिलता है और इसी मौसम में हम इससे अचार या मुरब्बा बना कर रख सकते हैं। आंवले (Indian gooseberries) का मुरब्बा यदि गरमी में रोजाना खाएँ तो यह बहुत तरावट देने वाला और दिमाग को ताकत देने वाला होता है।

मुरब्बे के लिये आवले अच्छी तरह से पके हों और उनमें कोई दाग वगैरह न हो।

## आवश्यक सामग्री - Ingredients for Amla Murabba

आंवला कैन्डी कैसे बनायें [How to make Amla Candy](#)

- आंवले - 1 किग्रा. (25 -30)
- चीनी - 1.5 किग्रा. (7.5 कप)
- इलाइची - 8-10 (छील कर पीस लें)
- केसर - आधा छोटी चम्मच (यदि आप चाहें)
- काली मिर्च - आधा छोटी चम्मच
- काला नमक - 1 छोटी चम्मच
- फिटकरी आधा चम्मच

## विधि - How to make Amla Murabba

मुरब्बा के लिये आंवले पके हुये, अच्छे फल लेने चाहिये। आंवलों को पानी 2 दिन के लिये भिगो दीजिये, आंवले पानी से निकालिये और इन्हें कांटे से गोद लीजिये। गोदे हुये आंवले फिटकरी के पानी में डालकर 2 दिन तक भीगने दीजिये, आंवलों को फिटकरी के पानी से निकाल कर अच्छी तरह 2 बार धो लीजिये।

एक भगोने में एक लीटर पानी लेकर गरम कीजिये। पानी में उबाल आने पर गोदे हुये आंवले पानी में डालिये फिर से उबाल आने दीजिये, 2 मिनट बाद गैस बन्द कर दीजिये, आंवलों को 10 मिनट के लिये ढककर रख दीजिये।

आंवलों को पानी से निकाल कर चलनी में रखकर पानी निकल जाने दीजिये।

किसी स्टील के बर्तन में चीनी और 1/2 लीटर पानी डालकर चाशनी बनाइये। आंवलों को चाशनी में डालकर पकाइये, जब आंवले अच्छी तरह गल जायं, और चाशनी शहद की तरह गाढ़ी हो जाय, मुरब्बा को ठंडा होने दीजिये और 1-2 दिन बाद चैक कीजिये कि चाशनी पतली तो नहीं हो गई है, अगर चाशनी पतली लग रही है तब मुरब्बा को फिर से चाशनी गाढ़ी होने तक पका लीजिये और अब ठंडा होने पर इसमें, इलाइची, काली मिर्च, काला नमक और केसर डाल कर मिला दीजिये।

**आंवले का मुरब्बा दूसरी तरीके से इस तरह बनाइये:** उबाले हुये आंवले को किसी बड़े बर्तन में डालकर चीनी ऊपर से डालकर भर कर ढक रख दीजिये। 4-5 घंटे बाद आंवले का जूस निकल कर चीनी को घोलकर चाशनी बनाने लगता है, और अब हम उसी चाशनी में आंवले को पका कर मुरब्बा बना लें।

आंवले का मुरब्बा तैयार है, आंवले का मुरब्बा यदि अच्छी तरह पक गया है तब यह मुरब्बा 2 साल तक भी खराब होने वाला नहीं है, कांच के सूखे कन्टेनर में ये मुरब्बा भरकर रख लीजिये और जब भी आपका मन हो कन्टेनर से मुरब्बा निकालिये और खाइये।

## सावधानी

पानी में आंवले देर तक न पकायें, वे टूट जायेंगे।

आंवले की चाशनी को अच्छी तरह पका लीजिये नहीं तो मुरब्बा जल्दी खराब हो सकता है, यदि कभी चाशनी पतली हो रही हो तो आप फिर से पका कर भी गाढ़ी कर सकते हैं।

आंवले को फोर्क की सहायता से अच्छी तरह गोद लीजिये, मुरब्बा नरम बनेगा और चाशनी भी जल्दी ही उसके अन्दर चली जायेगी।

# हरी मिर्च का राई का अचार

खाने के साथ अचार खाने से मूंह का स्वाद खुल जाता है और तीखा खाने वाले हरी मिर्च के अचार को बहुत पसन्द करते हैं, आज हम हरी मिर्च का राई वाला अचार (Mustard Chilli Pickle recipe) बना रहे हैं.

## आवश्यक सामग्री - Ingredients for Green Chilli Pickle in Mustard

- हरी मिर्च अचार वाली - 250 ग्राम
- राई या काली सरसों - 4 टेबल स्पून
- नमक - 3 छोटी चम्मच
- जीरा - एक छोटी चम्मच
- सोंफ - 1 छोटी चम्मच
- मैथी - एक छोटी चम्मच
- हींग - 1/4 छोटी चम्मच से कम
- हल्दी पाउडर - एक छोटी चम्मच
- गरम मसाला - आधा छोटी चम्मच
- नीबू या सिरका - 2 (2 टेबल स्पून रस)
- तेल - 4 टेबल स्पून

## विधि - How to make Green Chilli Pickle in Mustard

इस अचार को हम 2 तरीके से बनायेंगे

- मिर्च को भर कर (Mustard Green Chilli Stuffed Pickle)
- मिर्च को छोटा छोटा काट कर . (Green Chilli Pickle in small pieces)

हरी मिर्च अचार के लिये पकी हुई प्रयोग में लेते हैं. हरी मिर्च को अच्छी तरह धो लीजिये, सुखाइये, डंठल तोड़िये और साफ कपड़े से पोंछ कर इस तरह ऊपर से नीचे तक चीरा लगाइये कि मिर्च एक तरह पूरी तरह जुड़ी रहे.

जीरा, मैथी, सोंफ और सरसों को गरम तवा पर डाल कर हल्का सा भून लीजिये, आग बन्द कर दीजिये. भुने मसाले मिक्सी से हल्का दरदरा पीस कर लीजिये, हल्दी, गरम मसाला और नमक भी मिला लीजिये. मसाले को किसी प्याली में निकाल लीजिये

तेल को कढ़ाई में डालकर अच्छा गरम कर लीजिये. गैस बन्द कर दीजिये, तेल को थोड़ा ठंडा होने के बाद हींग डाल दीजिये. भुने मसाले में नीबू का रस और तेल भी मिला दीजिये.

एक एक मिर्च उठाइये और मसाला लीजिये, मिर्च के अन्दर मसाला भर कर किसी प्याले या प्लेट में रखते जाइये. सारी मिर्च इसी तरह भर कर तैयार कर लीजिये अब बचा हुआ तेल भी मिर्च के ऊपर डाल दीजिये.

भरी हुई मिर्च को आप पतले कपड़े से ढककर धूप में भी रख सकते हैं, यदि धूप न हो तो कमरे के अन्दर ही प्याले को रखिये. हरी मिर्च का स्वादिष्ट अचार 3-4 दिन में बनकर तैयार हो जाता है, अचार को रोजाना दिन में 2 बार सूखे और साफ चमचे से चलाकर ऊपर नीचे करते रहिये.

हरी मिर्च का राई वाला अचार तैयार है, अचार को काच या चीनी मिट्टी के कन्टेनर में भरकर रख लीजिये और आप जब भी खाना खाये कन्टेनर से हरी मिर्च का अचार निकालिये और खाइये.

## हरी मिर्च को छोटा छोटा काट कर अचार बनाइये - Green Chilli Pickle in small pieces

इस तरह डाले गये अचार को खाते समय बड़ी आसानी होती है, जितने मिर्च के टुकड़े खाने हो प्लेट में रख लिये जाते हैं, मिर्च का एक टुकड़ा एक बार में उठाइये और खा लीजिये, मिर्च को तोड़ने का झंझट खतम.

हरी मिर्च को अच्छी तरह धो लीजिये, सुखाइये, डंठल तोड़िये और साफ कपड़े से पोंछ कर छोटा छोटा काट लीजिये. कटी हुई मिर्च किसी प्याले में रखिये, नमक, हल्दी पाउडर और नीबू का रस डाल कर चमचे से अच्छी तरह मिला दीजिये.

प्याले को ढककर पूरे दिन भर के लिये छोड़ दीजिये. मिर्चों को 5-6 घंटे बाद सूखे चमचे से चलाकर ऊपर नीचे कर दीजिये.

अब मसाला तैयार करते हैं, जीरा और मैथी गरम तवा पर डाल कर हल्का सा भून लीजिये, हींग डालिये और आग बन्द कर दीजिये. राई, जीरा, मैथी, हींग को मिक्सी से पीस कर दरदरा पीस लीजिये, हल्दी, गरम मसाला और नमक भी मिला

लीजिये. मसाले को किसी प्याली में निकाल कर, आधा छोटा चम्मच नमक और आधा छोटा चम्मच हल्दी डाल कर चमचे से अच्छी तरह मिला लीजिये (हल्दी मसाले का कलर बनाने के लिये नमक मसाले का स्वाद बनाने के लिये) प्याले में भरी मिर्च के ऊपर ये मसाला डालिये, तेल डालिये और चमचे से अच्छी तरह चला कर मिला दीजिये. प्याले में भरी हुई मिर्च को आप पतले कपड़े से ढककर धूप में भी रख सकते हैं, यदि धूप न हो तो कमरे के अन्दर ही प्याले को रखिये. हरी मिर्च का स्वादिष्ट अचार 3-4 दिन में बनकर तैयार हो जाता है, अचार को रोजाना दिन में 2 बार सूखे और साफ चमचे से चलाकर ऊपर नीचे करते रहिये.

हरी मिर्च छोटा छोटा कटा राई वाला अचार तैयार है. अचार को कांच या चीनी मिट्टी के कन्टेनर में भरकर रख लीजिये और आप जब भी खाना खाये कन्टेनर से हरी मिर्च का अचार (Green Chilli Pickle in Mustard) निकालिये और खाइये.

इस तरह रखे गये अचार को 15-20 दिन तक ही खाया जा सकता है, अगर आप इस अचार को अधिक दिन तक रखना चाहते हैं तो इस अचार को आप नीबू के रस में या सरसों के तेल में डुबा कर रखिये ये अचार साल भर खूब खाइये.

## पेठा मिठाई

पेठा का नाम आते ही आगरा याद आ जाता है, जी हां पेठा मुख्य रूप से आगरा में ही बनाया जाता है. पेठा मिठाई (Petha Sweets) बनाने में घी या तेल का प्रयोग बिलकुल भी नहीं किया जाता. पेठा बनाने के लिये पेठे का फल अच्छा पका होना चाहिये, पके फल का कलर हल्का हो जाता है और उसका छिलका सख्त होता है.

पेठा का फल (Petha Fruit) कदू के बराबर बड़ा लौकी के कलर का होता है. पेठा कई प्रकार का बनाया जाता है, सबसे ज्यादा सूखा या सामान्य पेठा (Dry Petha Sweets) बनाया जाता है. अंगूरी पेठा (Angoori Petha) जो रस में डूबा रहता है, नारियल पेठा (Nariyal Petha or Coconut Petha) जिसमें नारियल का क्रस डालकर, बनाया जाता है. इसके अतिरिक्त पेठे को अनेकों शेष, रंग व एसेंस मिलाकर बनाया जाता है.

हम आज सामान्य पेठा मिठाई (Petha Sweet Recipe) बना रहे हैं.

### आवश्यक सामग्री - Ingredients for Petha Sweets

- पेठा फल - 1 कि.ग्राम
- चीनी - 700 ग्राम (3 1/2 कप)
- केवड़ा एसेन्स - 4-5 बूंदे (यदि आप चाहें)

### विधि - How to make petha sweet

पेठे के फल को छीलिये, बीज और बीज के साथ का मुलायम गूदा निकाल कर हटा दीजिये, बचे हुये भाग को 1 इंच से लेकर 2 इंच तक के चौकोर या आयताकार टुकड़ों में काट लीजिये.

पेठे के कटे हुये टुकड़ों को फोर्क से थोड़ा थोड़ा गोद लीजिये.

किसी बर्तन में इतना पानी लीजिये जिसमें पेठे के टुकड़े डूब सके, पानी में 2 मटर के दाने के बराबर फिटकिरी डाल कर घोल लीजिये. फिटकिरी के पानी में पेठे के टुकड़े डाल कर डुबा दीजिये और 2 घंटे के लिये ढककर रख दीजिये.

पेठे के टुकड़े फिटकिरी के पानी से निकाल कर, एक बार साफ पानी से और धो लीजिये.

अब बर्तन में इतना पानी लेकर गरम करने रखिये कि पेठे के टुकड़े अच्छी तरह पानी में डूब जाय. पानी में उबाल आने पर पेठे के टुकड़े पानी में डालिये और ढककर 4-5 मिनट उबलने दीजिये. पेठे का हल्का कलर बदलने पर आग बन्द कर दीजिये. पेठे के टुकड़े छलनी में निकालिये, अतिरिक्त पानी निकलने दीजिये.

पेठे के टुकड़े उबालते समय ज्यादा नरम मत होने दीजिये. उबाले हुये पेठे के टुकड़ों को चीनी के साथ पकाने के लिये कोई बर्तन लीजिये, जिसमें पेठे के टुकड़े डालिये और चीनी मिलाकर, आधा घंटे के लिये ढककर छोड़ दीजिये. पेठे के टुकड़ों से पानी निकल कर चीनी में घुलकर चाशनी बना लेता है, चाशनी के लिये अलग से पानी डालने की आवश्यकता नहीं है.

पेठे को पकाने के लिये इस बर्तन को आग पर रखिये, धीमी आग पर चीनी को पिघलने दीजिये, चीनी के पूरी तरह पिघलने के बाद, आग मध्यम कर दीजिये और मध्यम आग पर पेठे को पकाइये.

सूखा पेठा (Dry Petha Sweets) बनाने के लिये पेठे में जो चाशनी बन रही है, वह एकदम जमने वाली कनसिस्टेंसी की होने तक पेठे को पकाते रहिये, बीच बीच में चमचे से चलाते अवश्य रहें, चाशनी या पेठा कहीं से जले नहीं. जब चाशनी

एक दम जमने वाली हो जाय तब आग बन्द कर दीजिये, पेठे को 6-7 घंटे या रात भर, इसी बर्तन में चाशनी में रहने दीजिये, ताकि पेठे में अन्दर तक चाशनी और चली जाय.

चाशनी के बर्तन से निकाल कर पेठा किसी जाली पर रख दीजिये. यदि आप चाहें तो इस पर केवड़ा जल भी छिड़क सकते हैं. यदि आपको रसदार पेठा के बजाय एकदम सूखा पेठा पसंद है तो जाली पर रखे पेठे को पंखे की हवा में खुला 3-4 घंटे या और भी ज्यादा देर तक खुला सूखने दीजिये.

पेठा मिठाई तैयार है, पेठा की मिठाई आप अभी खाइये और बचा हुआ पेठा कन्टेनर में भर कर रख लीजिये, 1 महिने तक जब भी आपका मन करे कन्टेनर से पेठा मिठाई निकालिये और खाइये.

**पेठा** - पेठा कदतू से थोड़ा छोटा सफेद रंग का फल होता है जिससे इसके कच्चे फल से सब्जी और पके हुये फल से हलवा और पेठा मिठाई (मुरब्बा) बनाई जाती है. पेठे की मिठाई इतना अधिक प्रसिद्ध है कि इसे ही पेठा कहा जाने लगा है.

## गाजर का मुरब्बा

---

आजकल बाजार में गाजर बहुतायत में मिल रही है. यही सही समय है गाजर का हलवा और गाजर का मुरब्बा बनाने का. गाजर का मुरब्बा (Gajar Ka Murabba) गर्मियों के मौसम में नियमित रूप से खाने से शरीर को ठंडक मिलती है और खून भी बढ़ता है.

Read this post in English - [Carrot Murabba Recipe](#)

आवश्यक सामग्री - Ingredients for carrot murabba

- गाजर - 1 कि. ग्राम
- चीनी - 600 ग्राम (3 कप)
- केसर - 30 - 40 धागे (यदि आप चाहें)
- नीबू - 2

विधि - How to make carrot murabba

गाजर को छीलिये, डंठल काटिये और धो लीजिये.

गाजर का पानी सुखाकर, गाजर के 1 या 1 1/2 इंच के टुकड़े कर लीजिये, अगर गाजर में बीच में पीला भाग ज्यादा हो तो गाजर को बीच से काट 2 भागों में काटिये और पीले भाग को निकाल दीजिये.

किसी बर्तन में इतना पानी भरकर गरम करने रखिये जिसमें गाजर आसानी से डूब सकें. पानी में उबाल आने के बाद, गाजर पानी में डाल दीजिये और फिर से उबाल आने के बाद 2-3 मिनट तक उबालिये. आग बन्द कर दीजिये, गाजर को उस पानी में ढककर 5 मिनट के लिये रख दीजिये.

गाजर पानी से निकालिये, छलनी में कपड़े पर 1-2 घंटा रखा रहने दीजिये ताकि गाजर से पानी पूरी तरह निकल जाय, गाजर को फोर्क से गोद लीजिये.

इन गाजर को स्टील की कढ़ाई में रखिये, चीनी डालकर मिलाइये और 6-7 घंटे या रात भर के लिये ढककर रख दीजिये. गाजर का रस बाहर निकल आता है.

गाजर भरी कढ़ाई आग पर रखिये और चाशनी के गाढ़े होने (चाशनी के 1 तार की रहने तक) तक गाजर को पका लीजिये. आग बन्द कर दीजिये. दूसरे दिन यदि चाशनी पतली लगे तो एक बार फिर से मुरब्बा की कढ़ाई को आग पर रखिये और चाशनी के गाढ़ा होने तक मुरब्बा को पका लीजिये.

ठंडा होने के बाद इसमें नीबू का रस डाल कर मिला दीजिये. गाजर का मुरब्बा (Carrot Murabba) तैयार है.

गाजर का मुरब्बा (Carrot Murabba) एअर टाइट कन्टेनर में भरकर रख लीजिये. जब भी आपका मन करे, स्वादिष्ट गाजर का मुरब्बा कन्टेनर से निकालिये और खाइये.

# टूटी फ्रूटी

इन्डियन कैंडीड फ्रूट्स यानी कि टूटी फ्रूटी को केक, कुकीज, बिस्किट्स और आइसक्रीम में डाल कर यूज किया जाता है. आम तौर पर यह बेकरी शॉप्स पर मिल जाती है यदि न मिले तो इसे आप आसानी से घर में भी बना सकते हैं.

Read: [Tutty Fruiti Recipe - Indian Candied Fruit Cubes Recipe in English](#)

आवश्यक सामग्री - Ingredients for Tutty Fruiti

- कच्चा पपीता - 400 ग्राम
- चीनी - 400 ग्राम (2 कप )
- कलर - पीला, लाल कलर
- एसेन्स - वनीला या खसखस

विधि - How to make Tutty Fruiti at home?

पपीते को धोइये, छील कर बीज हटाकर छोटा छोटा काट लीजिये.

**पपीते के टुकड़ों को ब्लान्च कर लीजिये:**

पपीते के टुकड़ों को उबलते पानी में डालकर, 3 मिनिट तक उबलने दीजिये, गैस बन्द कर दीजिये, और ढक्कर 5 मिनिट तक इसी पानी में रहने दीजिये, और अब पपीते के टुकड़ों को पानी से निकाल लीजिये, पपीते के टुकड़े ब्लान्च हो गये हैं, पपीते के टुकड़ों को पानी से निकाल लीजिये.

**ब्लान्च किये हुये पपीते के टुकड़े चाशनी में पकाइये:**

चीनी को पैन में डालिये और 500 ग्राम पानी (2 1/2 कप पानी) डाल दीजिये, चीनी घुलने तक चाशनी पका लीजिये. ब्लान्च पपीते के टुकड़े चाशनी में डालिये और चाशनी को गाढ़ा होने तक(चाशनी को 1 तार की चाशनी बनने तक) पपीते के टुकड़े चाशनी में पकने दीजिये. चाशनी गाढ़ी हो गई है, पपीते के टुकड़े चाशनी में पक कर तैयार हो गये हैं, गैस बन्द कर दीजिये और पपीते के टुकड़े को ठंडे होने दीजिये. चाशनी में पड़े पपीते के टुकड़ों में वनीला एसेन्स की 2 - 3 ड्रॉप डालकर मिला दीजिये.

**चाशनी में पके पपीते के टुकड़ों को कलर कीजिये:**

चाशनी में डूबे हुये पपीते के टुकड़ों को 3 भागों में बराबर बराबर बांट लीजिये, अलग अलग कलर को अलग प्यालों में घोलिये, एक प्याले में 2 पिंच पीला कलर ले लीजिये, और एक भाग चाशनी में डूबे पपीते के टुकड़े डाल कर मिला दीजिये. दूसरे बर्तन में 2 पिंच लाल रंग ले लीजिए, दूसरे भाग चाशनी में डूबे पपीते के टुकड़े डाल कर मिला दीजिये. और अब तीसरा भाग चाशनी में डूबे पपीते के टुकड़े इसी तरह, यानि बिना कलर के अलग बर्तन में डालकर रख दीजिये. अब ये पपीते के टुकड़े जो चाशनी सहित अलग अलग कलर में डूबे हुये हैं उन्हें बिलकुल इसी तरह 12- 24 घंटे के लिये रख दीजिये. पपीते के टुकड़े कलर्ड और मीठे हो जायेंगे.

12 से 24 घंटे के बाद पपीते के टुकड़े कलर और चाशनी से निकाल कर प्लेट में रखी जाली के ऊपर डालिये, अतिरिक्त चाशनी प्लेट में आ जायेगी और पपीते के टुकड़े को चिपचिपा पन खतम होने तक सूखने दीजिये.

टूटी फ्रूटी तैयार है. टूटी फ्रूटी को किसी कन्टेनर में भर कर रख लीजिये और जब भी आवश्यकत हो यूज कीजिये.

सुझाव: टूटी फ्रूटी को तीन रंगों में बनाया जाता है, लाल, हरा और पीला, आपके पास जो भी फूड कलर हो उनसे टूटी फ्रूटी बनाकर तैयार कर सकते हैं.

## मूंगफली की चिक्की

सर्दियों का मौसम है, अनेक तरह की चिक्की बाजार में उपलब्ध हैं. जैसे तिल की चिक्की, सूखे मेवो की चिक्की, मूंगफली और चने की दाल की चिक्की इत्यादि. चिक्की खाना स्वास्थ्य के लिये लाभकारी है.

इसमें प्रोटीन्स और आइरन दोनों प्रचुर मात्रा में पाये जाते हैं. जो मूंगफली खाना पसन्द करते हैं, वे मूंगफली की चिक्की खाना बहुत पसन्द करेंगे, तो आइये आज हम मूंगफली की चिक्की बनाते हैं.

### आवश्यक सामग्री - Ingredients for Groundnut Chikki

- मूंगफली के दाने --- 250 ग्राम
- गुड़ या चीनी --- 250 ग्राम
- घी --- 1 1/2 छोटी चम्मच

### विधि - How to Make Groundnut Chikki

मूंगफली के दाने अगर आप बाजार से भुने हुये लाये हों, तो उनका छिलका उतार लीजिये, अगर आप मूंगफली के दानों को घर में भूनना चाहती है, तो मूंगफली के दानों में एक छोटी चम्मच पानी डालकर मिलाये और 2-3 मिनट बाद माइक्रोवेव में 5 मिनट के लिये भून लें. देख लें कि मूंगफली के दाने भून गये हैं, अगर नहीं तो और 2 मिनट के लिये माइक्रोवेव करें. ठंडा होने पर छिलका उतार लें.

कढ़ाई में एक छोटी चम्मच घी डाल कर गैस पर रखें और गरम करें. गुड़ तोड़ कर कढ़ाई में डालें, कलछी से गुड़ को चलाते जायं. (मीडियम गैस पर पकायें) गुड़ पिघलने लगता है आप उसे लगातार चलाते हुये पकायें, जब सारा गुड़ पिघल जाने के बाद चाशनी को 4-5 मिनट तक और पकायें, चाशनी तैयार है.

चाशनी में मूंगफली के दाने डालकर अच्छी तरह मिलाइये, 2-3 मिनट तेज चलाते हुये पकाइये. एक प्लेट में घी लगाकर चिकना कीजिये. कढ़ाई में बनी हुई चिक्की तुरन्त प्लेट में फैलाइये. चाकू की सहायता से अपने मन पसन्द आकार में काट लीजिये. और ठंडा होने पर टुकड़ों को अलग अलग कर लीजिये.

मूंगफली की चिक्की तैयार है. चिक्की को एअर टाइट कन्टेनर में भर कर रख लीजिये, जब भी आपका मन हो निकालिये और खाइये.

## पोहा नमकीन माइक्रोवेव में

माइक्रोवेव में बनी पोहा नमकीन कम तेल से बनी बहुत ही स्वादिष्ट नमकीन है, यदि कम तेल खाना पसंद करते हैं तो यह नमकीन आपके लिये ही है. तली हुई नमकीन के बजाय इसे बनाना और भी अधिक आसान है.

### आवश्यक सामग्री - Ingredients for Poha Namkken in Microwave

- पोहा - 2 कप (पतली वैराइटी वाले, साफ किये हुये)
- मूंगफली के दाने - 1/2 कप
- तेल - 2-3 टेबल स्पून
- करी पत्ता - 10-12
- भुनी चना दाल - 2 टेबल स्पून
- किशमिश - 2 टेबल स्पून
- सूखा पका नारियल - 2 टेबल स्पून पतले कटे टुकड़े.
- चीनी पाउडर - 1 छोटी चम्मच
- हरी मिर्च - 2 बारीक कटी हुई
- हल्दी पाउडर - 1/4 छोटी चम्मच
- राई - 1/4 छोटी चम्मच
- नमक - आधा छोटी चम्मच (स्वादानुसार)

## विधि - How to make Poha Namkken in Microwave

माइक्रोवेव सेफ प्याला ले लीजिये, पोहा को प्याले में डालकर 2 मिनट माइक्रोवेव कर लीजिये, प्याले को बाहर निकाल लीजिये, पोहा को किसी प्लेट में निकाल कर रख लीजिये.

प्याले में तेल डालकर, राई डाल दीजिये और 1 मिनट माइक्रोवेव कर लीजिये, प्याले को बाहर निकालिये. प्याले में हरी मिर्च, करी पत्ता, मूंगफली के दाने डालकर अच्छी तरह मिक्स कर दीजिये और 2 मिनट माइक्रोवेव कर लीजिये. प्याले को बाहर निकाल लीजिये, प्याले में नारियल, चना दाल और किशमिश डालकर मिक्स कर दीजिये, नमक और चीनी डालकर मिला दीजिये और 30 सेकिन्ड माइक्रोवेव कर लीजिये. प्याले को बाहर निकाल लीजिये और रोस्टेड पोहा डालकर अच्छी तरह मिक्स कर लीजिये.

माइक्रोवेव में बहुत ही अच्छा पोहा नमकीन बन कर तैयार है, इसे चाय काफी या कोल्ड ड्रिंकन के साथ सर्व कीजिये और खाइये. पोहा नमकीन को पूरी तरह ठंडा होने के बाद कन्टेनर में भर कर रख दीजिये, और 2 महीने तक खाते रहिये.

सुझाव:

पोहा नमकीन में चीनी पाउडर आप नहीं डालना चाहें तो नहीं डालें.

पोहा को रोस्ट करते समय 1 टेबल स्पून तेल मिलाकर भी किया जा सकता है.

## मसाला मूंगफली

मसाला पीनट हम सभी को बहुत पसन्द आते हैं, तली हुई मूंगफली मसाला ([Fried Peanut Masala](#)) हम बना चुके हैं आज हम मसाला पीनट को माइक्रोवेव में बनायेंगे. बहुत ही कम तेल में बने माइक्रोवेव मसाला पीनट उतने ही स्वादिष्ट और क्रिस्पी होते हैं जितने कि तल कर बने .

### आवश्यक सामग्री - Ingredients for Masala Peanuts recipe in Microwave

- मूंगफली के दाने - 1 कप
- बेसन - 1/3 कप
- नमक - 1/2 छोटी चम्मच या स्वादानुसार
- लाल मिर्च पाउडर - 1/2 छोटी चम्मच
- गरम मसाला - 1/2 छोटी चम्मच
- चाट मसाला - 1/2 छोटी चम्मच
- धनियां पाउडर - 1/2 छोटी चम्मच
- अमचूर पाउडर - 1/2 छोटी चम्मच
- बेकिंग सोडा - 2 पिंच
- हींग - 1 पिंच
- तेल - 1-2 टेबल स्पून ( यदि आप चाहें)

### विधि: - How to make Masala Peanuts recipe in Microwave

सबसे पहले बेसन को किसी बड़े प्याले में डालकर उसमें नमक, लालमिर्च पाउडर, गरम मसाला, धनियां पाउडर, अमचूर पाउडर, बेकिंग सोडा और हींग डाल कर अच्छी तरह मिला दीजिये. अमचूर पाउडर बचा कर रख लीजिये, उसे हम बाद में यूज करेंगे.

मूंगफली के दाने जिस बर्तन में भरे हैं, उसमें इतना पानी भर दीजिये कि मूंग फली के दाने पानी में डूब जायें, और तुरन्त छलनी से छान कर पानी हटा दीजिये, यानि कि मूंगफली के दाने सिर्फ गीले होने चाहिये.

गीले मूंगफली के दाने. बेसन मसाले मिक्स में डालकर मिक्स कीजिये. बेसन मसाला मूंगफली के दाने के ऊपर अच्छी तरह कोट हो जाये, अगर बेसन सूखा बचा हुआ है तो 1-2 छोटी चम्मच पानी छिड़कते हुये डालकर मिला दीजिये, सारा बेसन और मसाले मूंगफली के दाने पर कोट हो जायें, अब तेल डालकर मूंगफली के दानों में मिला दीजिये.

माइक्रोवेव सेफ ट्रे ले लीजिये और मसाले मिले मूंगफली के दाने ट्रे में अलग अलग करते हुये फैला दीजिये, ट्रे को माइक्रोवेव में रखिये, और अधिकतम तापमान पर 4 मिनट माइक्रोवेव कीजिये. ट्रे को बाहर निकालिये और दानों को पलट दीजिये, अलग अलग कर दीजिये. ट्रे को फिर से माइक्रोवेव में रख दीजिये और 1 मिनट और माइक्रोवेव कर

लीजिये. ट्रे को बाहर निकालिये , मसाला पीनट बन चुके हैं, मसाला पीनट में चाटमसाला डालकर मिला दीजिये. अगर आप महसूस करें कि अभी मसाला पीनट पूरी तरह क्रिस्पी नहीं हुये हैं तो उन्हें 1 मिनिट और माइक्रोवेव कर लीजिये. मसाला पीनट को पूरी तरह ठंडा होने के बाद एअर टाइट कन्टेनर में भर कर रख दीजिये, और जब भी आपका मन हो कन्टेनर से मसाला पीनट निकालिये और 2 महिने तक खाते रहिये.

सुझाव:

मसाला पीनट में तेल अगर आप नहीं डालना चाहें तो न डालें, बिना तेल के भी मसाला पीनट अच्छे बनते हैं, लेकिन तेल डालने से मसाला पीनट का कलर और स्वाद दोनों ही बढ़ जाते हैं.

## कच्चे केले के कुरकुरे चिप्स

कच्चे केले के नमकीन कुरकुरे चिप्स और गर्म चाय. आप भी इन्हें पसन्द करते होंगे. कच्चे केले के चिप्स तुरन्त तैयार हो जाते हैं आईये आज केले के चिप्स (Raw Banana Chips) बनायें.

### आवश्यक सामग्री - Ingredients for Raw Banana Chips

- कच्चे केले - 7-8
- हल्दी - आधा छोटी चम्मच
- नमक - एक छोटी चम्मच
- तेल - तलने के लिये

### विधि - How to Make Raw Banana Chips

किसी बर्तन में इतना पानी ले लीजिये, जिसमें केले के चिप्स डूब सकें, पानी में हल्दी पाउडर और नमक डालकर मिला दीजिये.

केले धोइये और छील लीजिये, छिले हुये केले चिप्स कटर से काट लीजिये और पानी में डुबा दीजिये. 5 मिनिट बाद चिप्स पानी से निकाल कर सूती कपड़े पर डालिये और पानी को अच्छी तरह सुखा लीजिये.

कढ़ाई में तेल डाल कर गरम कीजिये. पारम्परिक रूप से कच्चे केले कि चिप्स नारियल के तेल में तले जाते हैं लेकिन आप इन्हें रिफाइंड तेल में भी तल सकते हैं.

गरम तेल में थोड़े से कतरे हुये केले डालिये और कुरकुरे होने तक तल कर प्लेट में निकाल लीजिये. सारे कतरे केले इसी तरह तल कर तैयार कर लीजिये. अच्छी तरह ठंडा होने तक इन्हें खुला ही रखिये.

लीजिये आपके लिये केले के कुरकुरे चिप्स (Kurkure Banana Chips) तैयार है. आप इन्हें गरमा गरम चाय के साथ खाइये और बचे हुये चिप्स एयर टाइट कन्टेनर में भर कर रख दीजिये जब भी आपका मन हो खाइये. ये केले के चिप्स एक महिने में भी खराब नहीं होंगे.

## पिज्जा परांठा

स्टफ्ड परांठे सभी को बहुत पसन्द आते हैं , लेकिन चीज स्टफ्ड परांठा (Cheese Stuffed Paratha) यानि कि पिज्जा परांठा चीज और सब्जियों से भरा परांठा बहुत आपको और खास तौर पर बच्चों को ये पिज्जा परांठा बहुत अधिक पसन्द आयेगा.

Read: [Pizza Paratha Recipe - Cheese Stuffed Paratha Recipe in English](#)

### आवश्यक सामग्री - Ingredients for Pizza Paratha Recipe

पिज्जा परांठे के लिये आटा लगाने के लिये:

- मैदा - 2 कप
- नमक - 1/2 छोटा चम्मच
- तेल - 2 टेबल स्पून
- चीनी - 1 छोटी चम्मच
- ड्राई एक्टिव यीस्ट - 1 छोटी चम्मच

स्टफिंग के लिये:

- बन्द गोभी - 1 कप, बारीक कटा हुआ
- शिमला मिर्च - 1 (बारीक कटा हुआ)
- बेबी कार्न - 2-3 बारीक कटे हुये
- हरा धनियां - 2- 3 टेबल स्पून
- मोजेरिला चीज - 50 ग्राम (कद्दूकस किया हुआ 3/4 कप)
- काली मिर्च - 1/4 छोटी चम्मच से कम
- नमक - 1/4 छोटी चम्मच (स्वादानुसार)
- अदरक - आधा इंच टुकड़ा, पेस्ट बना लीजिये
- हरी मिर्च - 1 छोटी सी, बीज हटा कर बारीक काट लीजिये (यदि आप चाहें)
- तेल या घी- 2-3 टेबल स्पून, पिज्जा परांठे पर लगाने के लिये

## विधि - How to make Pizza Paratha

मैदा को किसी बर्तन में निकाल लीजिये, नमक, चीनी, तेल और एक्टिव ड्राई यीस्ट डालकर मिक्स होने तक मिला लीजिये. गुनगुने पानी की सहायता से एकदम नरम चपाती के आटे जैसा आटा गूथिये, गुथे आटे को 5-6 मिनट तक मसल मसल कर एकदम चिकना होने तक गूथ लीजिये, इतना आटा गूथने में 3/4 कप पानी लगा है. गुथे आटे पर तेल लगाकर ढककर 2 घंटे के लिये रख दीजिये, आटा डबल आकार में फूल कर तैयार हो जायेगा.

पिज्जा परांठे के लिये स्टफिंग तैयार कर लीजिये:

किसी बड़े प्याले में बारीक कटा हुआ पत्ता गोभी, बारीक कटी शिमला मिर्च, बारीक कटी हुई बेबी कार्न, और मोजेरिला चीज को कद्दूकस करके मिक्स कर लीजिये, सारे मसाले भी मिला कर सारी चीजें मिक्स करने तक मिला लीजिये.

पिज्जा परांठा बनाना शुरू करते हैं;

पिज्जा परांठे बनाने के लिये, स्टफिंग को 2 भागों में बांट लीजिये. आटे को पंच करके, थोड़ा मसल लीजिये, अब आटे को 2 भागों में बांट लीजिये. आटे के 1 भाग को सूखे आटे में लपेट कर, 4-5 इंच के व्यास में बड़ा कर लीजिये. स्टफिंग का 1 भाग बेले गये परांठे के ऊपर रख लीजिये और परांठे को चारों ओर से उठाकर स्टफिंग को बन्द कर दीजिये, और गोल करके, सूखे मैदा में लपेट कर प्लेट में रख दीजिये. दूसरे गोले को भी इसी तरह भर कर गोल करके सूखे आटे में लपेट कर रख दीजिये. 10 मिनट के लिये स्टफ्ड गोलों को ढककर रख लीजिये, ये गोले थोड़े फूल जाते हैं.

तवा को गैस पर रखने के लिये गरम कीजिये, परांठे का स्टफ्ड किया हुआ 1 गोला उठाइये, सूखा मैदा लगाकर, चकले पर रखकर, हाथ से हल्का हल्का दबाव देकर परांठे को थोड़ा सा बड़ा कर लीजिये, ताकि सब्जियां चारों ओर बराबर फैल जायं, अब परांठे को बेलन की सहायता से हल्का दबाव देते हुये 8-10 इंच के व्यास में आधा सेमी. मोटा बेलिये.

तवे को गैस पर गरम होने के लिये रख दीजिये, तवा गरम हो गया है, तवे पर थोड़ा सा तेल लगाकर चारों ओर फैला लीजिये. बेला गया परांठा तवे पर डालिये और धीमी आग पर परांठे को 2 मिनट तक नीचली सतह पर सेक लीजिये, ऊपर की सतह पर तेल लगा दीजिये और परांठे को पलट दीजिये. इस सतह पर तेल थोड़ा सा तेल डालकर चारों ओर फैला दीजिये. पिज्जा परांठे को धीमी आग पर दोनों ओर और ब्राउन चिती आने तक पलट पलट कर, सेक लीजिये. पिज्जा परांठा बीच से ब्रेड की तरह स्पंज और दोनों ओर से क्रिस्प हो कर तैयार है. दोनों परांठे इसी तरह सेक कर तैयार कर लीजिये. बहुत ही स्वादिष्ट पिज्जा परांठे तैयार हैं. पिज्जा परांठे को टमाटो सास, मस्टर्ड सास, जैम या चटनी के साथ परोसिये और खाइये.

बच्चों के लिये पिज्जा परांठा टिफिन में बना कर दीजिये उन्हें ये परांठा अपने टिफिन में बहुत पसन्द आयेगा.

सुझाव

- आटा लगाने के लिये ड्राई यीस्ट डाल रहे हैं तो उसे 2 टेबल स्पून गुनगुने पानी में डालकर, चीनी मिला कर 10 मिनट के लिये ढककर, रख कर एक्टिव कर लीजिये, और अब मैदा में मिला कर आटा गूथिये.
- पिज्जा परांठे में सब्जियां अपने मन पसन्द के अनुसार जो पसन्द हो ले सकते हैं, जो न पसंद हो छोड़ सकते हैं.
- आप पिज्जा परांठा मैदा के स्थान पर साधारण आटे से भी (Whole wheat flour Pizza Paratha) बना सकते हैं.

## मावा जलेबी

मावा जलेबी (Mawa Jalebi) मध्य प्रदेश की खास जलेबी है. मध्य प्रदेश में मावा जलेबी अलग जगह पर अलग अलग तरीके से बनाई जाती हैं और बहुत स्वादिष्ट इस दीपावली के व्यंजनों के साथ आप मावा जलेबी अवश्य बनाइये.

## आवश्यक सामग्री - Ingredients for Mawa Jalebi

- मावा - 1 कप (क्रम्बल किया हुआ 200 ग्राम)
- मैदा - 1/4 कप - 1/3 (30 ग्राम - 50 ग्राम)
- चीनी - 1 1/2 कप (300 ग्राम)
- केसर - 20- 25 धागे
- घी - जलेबी तलने के लिये

## विधि - How to make Mawa Jalebi

मैदा में थोड़ा थोड़ा पानी डालकर बिलकुल गुठलियां खतम होने तक घोलिये, थोड़ा पानी और डालकर जलेबी की कनसिस्टेन्सी का घोल तैयार कर लीजिये, घोल को 4-5 मिनट तक खूब फेंटिये, और 1 घंटे के लिये गरम जगह पर ढककर रख दीजिये.

चूरा किये हुये मावा में 2-3 टेबल स्पून दूध डालकर, मसल मसल कर एकदम नरम करके तैयार कीजिये और इस मावा को भी 1 घंटे के लिये ढककर रख दीजिये.

एक घंटे बाद मावा और मैदा के मिश्रण को मिलाकर तब तक फेंटिये जब तक कि दोनों मिलकर एकसार न हो जायें, जलेबी बनाने के लिये मिश्रण तैयार है.

### जलेबी के लिए चाशनी बनाइये

केसर को 1 छोटी चम्मच पानी में डालकर रख दीजिये, केसर घुल कर अपना रंग छोड़ देगी. चीनी को किसी बर्तन में डालिये और 1 कप 2 टेबल स्पून पानी डालकर मिला दीजिये. चाशनी को चीनी घुलने के बाद 2-3 मिनट और पकाइये. चाशनी को चैक कर लीजिये, चाशनी की 1 - 2 ड्रॉप प्याली में गिराइये, उंगली और अंगूठे के बीच चिपकाइये, चाशनी शहद की तरह चिपकनी चाहिये, चाशनी तैयार है, केसर पानी सहित डाल दीजिये. गैस बन्द कर दीजिये.

जलेबी बनाने के लिये मोटे तले की चौड़ी कढ़ाई में घी गरम कीजिये. जलेबी के मिश्रण को पोलिथिन के कोन में भर लीजिये और नीचे से थोड़ा सा काट कर छेद कर लीजिये. कोन को गिलास पर खोल कर रखिये और चम्मच से जलेबी का मिश्रण कोन में डाल कर भर लीजिये. कोन को ऊपर से पकड़िये और पुश करते हुये लो मीडियम गरम घी में गोल गोल जलेबी बनाइये, 3-4 या कढ़ाई में जितनी जलेबी एक बार में आ जाय उतनी जलेबी डालिये, धीमी गैस पर जलेबी को पलट पलट कर गोल्डन ब्राउन होने तक तल कर प्लेट में निकाल लीजिये, ये जलेबी चाशनी में डालकर डुबाइये, 2 मिनट तक चाशनी में रहने के बाद जलेबियों को निकाल दूसरी प्लेट में रखिये, इसी तरह सारी जलेबी तलकर, चाशनी में डुबाकर निकाल कर तैयार कर लीजिये.

मावा जलेबी (Khoya Jalebi) तैयार हैं, गर्मा-गरम मावा जलेबी परोसिये और खाइये. मावा जलेबी फ्रिज में रखकर 2 दिन तक खाई जा सकती हैं.

### सुझाव

- मावा जलेबी के लिये बट्टी मावा की जगह नरम मावा लीजिये, मावा जल्दी मसल कर चिकना हो जायेगा.
- जलेबी बनाने के कोन की जगह साँस परोसने वाली बॉटल या प्लास्टिक की थैली भी ली जा सकती है.
- मावा जलेबी (Khoya Jalebi) अगर घी में डालने पर फट रही हों तो मिश्रण में थोड़ी सी मैदा का घोल बनाकर, डालकर और अच्छी तरह फेंट लीजिये, जलेबी अच्छी बनने लगेंगी.

## चमचम

चमचम बंगाली ट्रेडिशनल मिठाई है, चमचम को छैना रसगुल्ले की तरह ही ताजा छैना बनाकर बनाया जाता है, लेकिन चमचम को उबालने के बाद ठंडा करके इसमें मनचाही स्टफिंग भरते हैं चमचम का स्वाद छैना रसगुल्ले से भी अच्छा होता है.

Read: [Bengali Chum Chum recipe | Cham-Cham Recipe](#)

## आवश्यक सामग्री - Ingredients for Bengali Cham Cham

- दूध - 1 लीटर ( 5 कप )
- नीबू का रस - 2 -3 टेबल स्पून ( 2 नीबू का रस)
- चीनी - 2 कप (450 ग्राम)
- अरारोट - 1 टेबल स्पून
- स्टफिंग के लिये:
- मावा 1/4 कप - 60 ग्राम
- चीनी पाउडर - 2-3 टेबल स्पून (30 ग्राम)
- इलाइची - 3 - 4 छील कर पाउडर बना लीजिये
- पिस्ते - 7-8 (पतले बारीक कटे हुये)
- केवड़ा एसेन्स - 2-3 बूंद
- पीला कलर - 1 पिंच से कम

## विधि - How to make Bengali Chum Chum

### छैना बनाईये.

किसी बर्तन में दूध को उबलने रख दीजिये, दूध में उबाल आने के बाद, गैस बन्द कर दीजिये, दूध को थोड़ा ठंडा होने दीजिये (दूध को 80% तक गरम रख लीजिये).

नीबू के रस में जितना नीबू का रस है, उतना ही पानी मिला लीजिये. गरम दूध में थोड़ा थोड़ा नीबू का रस डालिये, और मिक्स कीजिये, दूध फटना शुरू हो जाता है, जैसे ही दूध पूरी तरह फट जाय, नीबू का रस डालना बन्द कर दीजिये. अब फटे दूध को पतले मलमल के कपड़े में छानिये (कपड़े को किसी छलनी में रखिये और दूध को कपड़े के ऊपर डालिये) दूध से पानी निकल कर नीचे बर्तन में चला जायेगा और छैना कपड़े के ऊपर रह जायेगा. छैना के ऊपर ठंडा पानी डालकर छैना को वास कर लीजिये, छैना ठंडा हो जाता है और, छैना से नीबू का खट्टा स्वाद भी खतम हो जाता है.

कपड़े को चारों ओर से पकड़ कर उठाइये और छैना को हाथों से दबाकर सारा पानी निचोड़ दीजिये. अब छैना को कपड़े से प्लेट में निकालिये और हाथ से 4-5 मिनट तक मसल मसल कर चिकना कीजिये. चिकने किये गये छैना में अरारोट डालिये और अच्छी तरह मिक्स होने तक मिक्स कीजिये, आधे छैना में पीला कलर मिला लीजिये. चमचम बनाने के लिये छैना तैयार है.

### चमचम उबाल लीजिये

कुकर में चीनी 2 कप और 4 कप पानी मिला कर गैस पर गरम होने रख दीजिये, और जब तक पानी में उबाल आता है तब तक छैना से चमचम को आकार देकर तैयार कर लीजिये.

बिना कलर के छैना को 4 बराबर भागों में बांटिये, और पीले कलर वाले छैना को भी 4 बराबर के भागों में बांट लीजिये, एक भाग को हाथ में उठाइये, लड्डू की तरह दबाते हुये छैना को बाइन्ड कीजिये, और अब छैना को चमचम का ओवल आकार दीजिये, चमचम को आकार देकर प्लेट में लगाइये, और सारे छैना से इसी तरह आकार देकर चमचम तैयार करके प्लेट में रख लीजिये.

कुकर के चीनी पानी में उबाल आ गया है (चीनी से तार वाली चाशनी नहीं बनानी है, वस चीनी को पानी में घुल जाना चाहिये और पानी में उबाल आना चाहिये), तैयार सारे चमचम एक एक करके उबलते पानी में डालिये, कुकर का ढक्कन बन्द कर दीजिये, और कुकर में सीटी आने के बाद, गैस को इतना धीमी करके चमचम को पकने दीजिये कि बार बार कुकर में सीटी न आये, चमचम को 7-8 मिनट तक पकने दीजिये. समय खतम होने के बाद गैस बन्द कर दीजिये. कुकर का प्रेशर खतम करने के लिये, कुकर को ठंडा करने के लिये, कुकर को किसी पानी भरे बर्तन में रख लीजिये या नल के नीचे लगा दीजिये.

कुकर खोलिये और चमचम को चाशनी सहित दूसरे प्याले में निकाल दीजिये, हम चमचम को ठंडा होने पर ही स्टफिंग कर सकते हैं.

### चमचम के अन्दर स्टफिंग भरिये

इलाइची को छील कर पाउडर कर लीजिये. मावा को अच्छी तरह चम्मच से मैस कर लीजिये, मावा में चीनी पाउडर और इलाइची का पाउडर डाल कर अच्छी तरह मिला दीजिये, स्टफिंग तैयार है.

चमचम के ठंडे होने के बाद, 3-4 घंटे तक चाशनी में रहने के बाद, स्टफिंग के लिये चमचम को पानी चाशनी से बाहर निकाल लीजिये, चमचम ठंडे, मीठे और थोड़े सख्त हो गये हैं, अब एक चमचम उठाइये, और उसमें इस तरह पूरी लम्बाई में कट लगाइये कि चमचम एक ओर से जुड़ी रहे. एक हाथ में चमचम रखिये और दूसरे हाथ में थोड़ी स्टफिंग उठाकर

चमचम के कटे भाग में रखकर भरिये, और ऊपर से 5-6 पिस्ते के टुकड़े लगाकर गार्निश करिये. सारे चमचम इसी तरह भरकर तैयार कर लीजिये.

बहुत ही अच्छे चमचम बनकर तैयार हैं, चमचम को आप अभी खा सकते हैं, चमचम फ्रिज में रखकर ठंडे होने के बाद और ज्यादा स्वादिष्ट लगते हैं. चमचम को फ्रिज में रखकर 7 दिन तक खाया जा सकता है.

सुझाव:

- चमचम के लिये स्टफिंग अपने पसन्द के अनुसार काजू, मलाई, रबड़ी, अंजीर, या खजूर का पेस्ट बनाकर ड्राई फ्रूट मिक्स करके ड्राई फ्रूट स्टफिंग तैयार कर सकते हैं.
- मावा की स्टफिंग के लिये मावा को पहले हल्का सा भून लीजिये, या 1 मिनट माइक्रोवेव कर लीजिये, मावा का स्वाद और सेल्फ लाइफ बढ़ जाते हैं.

## बेसन की नानखताई बिना ओवन के

नानखताई हम ओवन में बनाते हैं, बहुत अच्छी नानखताई बनती है, लेकिन यह नानखताई को गैस पर किसी भारी तले के बर्तन या कुकर में में बना सकते हैं. बिना ओवन के भी यह नानखताई उतनी ही अच्छी बनती है जितनी ओवन में.

आज हम बिना ओवन के पैन में बेसन की नानखताई बनायेंगे.

Read : [Nan Khatati Recipe without Oven in English](#)

आवश्यक सामग्री - Ingredients

- बेसन - 1 कप (125 ग्राम)
- पाउडर चीनी - आधा कप (125 ग्राम)
- देशी घी या वेजिटेबल घी- आधा कप ( 125 ग्राम )
- बेकिंग पाउडर - आधा छोटी चम्मच
- छोटी इलाइची - 4-5
- पिस्ते - 4-5

विधि - How to make nan khatai without oven in pan

छोटी इलाइची को छील कर कूट कर पाउडर बना लीजिये. पिस्ते को पतले पतले बारीक काट लीजिये. घी को पिघला लीजिये.

बेसन और चीनी को मिक्स कर लीजिये, बेकिंग पाउडर और छोटी इलाइची पाउडर डालकर अच्छी तरह मिक्स होने तक मिक्स कर लीजिये. पिघला घी रूम तापमान पर, 2-3 चम्मच प्याली में बचाते हुये, बेसन मिक्स में डालिये और हाथ से अच्छी तरह मिलाते हुये नरम गुथा हुआ आटा जैसा होने तक तैयार कर लीजिये, आटा अच्छी तरह गुथ गया है तो उसमें बचा हुआ घी मत मिलाइये.

भारी और समतल तले का बर्तन गैस पर रखिये, 300 - 400 ग्राम नमक डाल कर तले में एक जैसा फैला लीजिये, बीच में एक जाली स्टेन्ड रख दीजिये जिसके ऊपर नानखताई की प्लेट रखेंगे, और धीमी गैस पर बर्तन को ढककर गरम होने दीजिये, जब तक बर्तन गर्म होता है, तब तक नानखताई बनाकर प्लेट में लागा लीजिये.

प्लेट में घी डालकर चारों ओर लगाकर चिकना कीजिये. डोह से थोड़ा सा डोह निकाल कर दोनों हाथों से गोल कीजिये, गोले को एक हथेली पर रखकर दूसरी हथेली से हल्का सा दबा कर चपटा कर दीजिये, और ट्रे में रखिये, इसी तरह से सारी नानखताई बना कर ट्रे में थोड़ी थोड़ी दूर पर लगा लीजिये. ट्रे या प्लेट के भरने पर प्लेट को जो बर्तन गैस पर अब गरम हो चुका उसमें जाली स्टेन्ड के ऊपर रख दीजिये, बर्तन को ऊपर से अच्छी तरह ढक दीजिये.

धीमी गैस पर नानखताई को 15 मिनट तक बेक होने दीजिये, 15 मिनट बाद नानखताई को चैक कीजिये, नानखताई अच्छी तरह फूल गई है, और नीचे की ओर से हल्की सी ब्राउन हो गई है तब वह बेक हो गई है, अगर वह बिलकुल भी नीचे की ओर से ब्राउन नहीं हुई है तब उसे और 3-4 मिनट के लिये धीमी गैस पर और बेक होने दीजिये. अब नानखताई को चैक कीजिये, नानखताई बेक होकर तैयार हो गई है, नानखताई को बेक होने में 15-20 मिनट लग जाते हैं.

नानखताई ठंडी होने के बाद प्लेट से निकाल कर किसी प्याले या दूसरी प्लेट में रख लीजिये, बहुत स्वादिष्ट और अच्छी नानखताई बनकर तैयार है. नानखताई पूरी तरह ठंडी होने के बाद, एअर टाइट कन्टेनर में भर कर रख लीजिये और 2 माह से भी अधिक दिनों तक रख कर खाते रहिये.

सुझाव:

नानखताई को बेसन से , बेसन और मैदा मिलाकर, बेसन और सूजी मिलाकर, बेसन, मैदा और सूजी मिलाकर या अकेले मैदा से, मैदा और सूजी मिलाकर अपने पसन्द के अनुसार बनाया जा सकता है.

गुंथे हुये आटे में अगर थोड़ा घी अधिक है तो नानखताई, फूलने के वजाय चपती पतली सी बनेगी, थोड़ा बेसन मिलाकर गुंथे हुये आटे को सही किया जा सकता है.

अगर गुंथे हुये आटे में घी मात्रा थोड़ी कम है तब नानखताई में क्रेक आ जाते हैं तो थोड़ा सा घी मिलाकर गुंथे हुये आटे को ठीक किया जा सकता है.

## स्पंज रसगुल्ले - Bengali Sponge Rasgulla Recipe

बंगाली रसगुल्ले ताजा छैना में अरारोट डालकर बनाये जाते हैं और बिना अरारोट डाले भी. अरारोट डालकर बने छैना रसगुल्ले थोड़े कम स्पंजी होते हैं, लेकिन स्वाद में बहुत जबर्दस्त. छैना में बिना अरारोट डाले बनाये गये रसगुल्ले अधिक स्पंजी होते हैं. आज हम बिना अरारोट डाले बंगाली स्पंज रसगुल्ले बनायेंगे लेकिन समय बचाने के लिये इन्हें कुकर के अन्दर उबाल कर बनायेंगे.

Read : [Bengali Sponge Rasgulla Recipe in English](#)

आवश्यक सामग्री - Ingredients for Bengali Sponge Rasgulla

- दूध - 1 लीटर (5 कप, फुल क्रीम मिल्क)
- चीनी - 300 ग्राम (1.5 कप)
- नीबू - 2 (रस निकाल लीजिये)

विधि - How to make Ingredients for Bengali Sponge Rasgulla

किसी बर्तन को थोड़ा पानी डालकर धो लीजिये और दूध डालकर गरम करने के लिये रखिये. दूध में उबाल आने पर दूध को आग से नीचे उतार लीजिये, और थोड़ा सा ठंडा कर लीजिये(दूध को 80 प्रतिशत तक गरम रहने दीजिये). नीबू के रस में जितना रस है, उतना ही पानी मिला दीजिये.

दूध में थोड़ा थोड़ा 1 - 1 टेबल स्पून करके नीबू का रस डालिये और मिक्स कीजिये, दूध के अच्छी तरह फटने तक नीबू का रस डालिये, और मिक्स करते जाइये, जैसे ही दूध अच्छी तरह फट जाया नीबू का रस डालना बन्द कर दीजिये, और फटे हुये दूध को किसी सूती, साफ कपड़े में छान लीजिये. कपड़े को छलनी के ऊपर बिछाइये और नीचे कोई बर्तन रख दीजिये, फटे हुये दूध को कपड़े के ऊपर डालिये. फटे दूध से निकला पानी, नीचे रखे बर्तन में आ जायेगा और छैना कपड़े में रह जायेगा. छैना के ऊपर 1-2 कप ठंडा पानी डालिये, छैना ठंडा भी हो जायेगा और छैना से नीबू का खट्टा स्वाद भी खतम हो जायेगा. कपड़े को चारों ओर से उठाकर, हाथ से छैना को दबाते हुये छैना से सारा पानी निचोड़ दीजिये. नरम नरम छैना बनकर तैयार है.

छैना को किसी प्लेट में निकालिये, हाथ और उंगलियों से छैना को दबाते हुये, पलट पलट कर 4-5 मिनट तक मल मल कर नरम और चिकना कीजिये. नरम किये हुये छैना को 10 - 12, भागों में बांट लीजिये. एक भाग उठाइये और हाथ से लड्डू की तरह दबाकर पहले उसे बाइन्ड कीजिये, और अब गोल आकार देकर चिकना कीजिये. तैयार गोले को किसी प्लेट में लगा कर रखिये. सारे गोले बनाकर तैयार कर लीजिये.

रसगुल्ले कुकर में पका लीजिये, कुकर में रसगुल्ले बहुत जल्दी पक जाते हैं, क्योंकि खुले भगोने की अपेक्षा कुकर में तापमान अधिक हो जाता है, रसगुल्ले पकाने के लिये, ज्यादा तापमान की आवश्यकता होती है.

कुकर में चीनी और 4 कप पानी डालिये, उबाल आने दीजिये, उबाल आने पर छैना के बने गोले कुकर में एक एक करके डालिये, और कुकर का ढक्कन बन्द कर दीजिये. कुकर में 1 सीटी आने के बाद, आग मीडियम कर दीजिये, और रसगुल्ले को 7-8 मिनट तक और पकने दीजिये, आग बन्द कर दीजिये.

किसी बर्तन में पानी ले लीजिये उसमें कुकर को रखकर, कुकर को ठंडा कीजिये या कुकर को नल के नीचे लगा दीजिये, ताकि वह जल्दी से ठंडा हो जाय और खुल जाय. सावधानी से ढक्कन खोलिये, कुकर से रसगुल्ले चाशनी के साथ निकाल कर किसी प्याले में रखिये और रसगुल्ले को ठंडे होने दीजिये, 5-6 घंटे के बाद रसगुल्ले अच्छे मीठे और बहुत ही स्वादिष्ट हो जाते हैं. ठंडे ठंडे स्पंज रसगुल्ले परोसिये और खाइये.

स्पंज रसगुल्ले (Ingredients for Bengali Sponge Rasgulla) को फ्रिज में रखकर 7 दिन तक खा सकते हैं.

#### सुझाव:

छैना बनाने के लिये दूध को थोड़ा ठंडा अवश्य करें. दूध में आधा कप पानी डालकर भी दूध तुरन्त ठंडा किया जा सकता है, ऐसा करने से छैना नरम बनता है, और इस छैना से बने रसगुल्ले अच्छे स्पंजी बनते हैं.

छैना अगर सख्त बनता तो रसगुल्ले तो सख्त हो जाते हैं या बिखर जाते हैं.

छैना के गोले अगर उबलते पानी में न डाले जायें तो बे टूट कर बिखर जाते हैं. रसगुल्ले उबालते समय पानी में हमेशा उबाल रहना आवश्यक है.

## बूंदी के लड्डू - Boondi Ladoo Recipe

बूंदी के लड्डू सबसे अधिक पसंद किये जाने वाले लड्डू हैं. किसी भी पूजा या प्रसाद में या किसी भी खुशी के अवसर पर बूंदी के लड्डू (Bundi Ladoo ) अवश्य बनाये जाते हैं.

Read : [Boondi Ladoo Recipe in English](#)

### आवश्यक सामग्री - Ingredients for Boondi Ladoo

- बेसन - 1 कप
- चीनी - 1 1/2 कप
- छोटी इलाइची - 6
- पिस्ते - 1 टेबल स्पून (यदि आप चाहें)
- खरबूजे के बीज - 1 1/2 -2 टेबल स्पून (यदि आप चाहें)
- तेल - 1 टेबल स्पून, बेसन के घोल में डालने के लिये
- देशी घी - बूंदी तलने के लिये

### विधि - How to make Bundi Ladoo

सबसे पहले बेसन को बड़े प्याले में छान कर निकाल लीजिये, थोड़ा सा पानी डालिये और बेसन को गुठलियां खतम होने तक घोल लीजिये. थोड़ा पानी और मिलाइये, तेल भी डाल दीजिये और बेसन को अच्छी तरह फैटिये, और चमचे से लगातार गिरने वाली कनसिस्टेन्सी का घोल बना लीजिये, (एक कप बेसन का घोल बनाने के लिये आधा कप से थोड़ा यानि कि 1-2 टेबल स्पून अधिक पानी लगा है). घोल को 10-15 मिनट के लिये रख दीजिये.

चाशनी बना लीजिये:

किसी बर्तन में चीनी डालिये, और 1 कप पानी डाल दीजिये, चीनी को पानी में घुलने दीजिये, चीनी पानी में घुलने के बाद 3-4 मिनट तक चाशनी को पकने के बाद चाशनी को चैक कीजिये, चमचे से चाशनी की 1-2 ड्रॉप प्याली में गिराइये, ठंडा होने के बाद उंगली और अंगूठे के बीच चाशनी को चिपका कर देखिये, चासनी में छोटा सा 1 तार बनना चाहिये, अगर चाशनी में तार नहीं बन रहा हो तो चाशनी को 1-2 मिनट और पका लीजिये. लड्डू के लिये चाशनी तैयार है.

छोटी इलाइची को छील कर दाने निकाल लीजिये. पिस्ते को पतले पतले बारीक काट लीजिये. खरबूजे के बीज ड्राई रोस्ट कर लीजिये.

कढ़ाई में घी डालकर गरम कीजिये. बेसन को अच्छी तरह एक बार और फेंट लीजिये. कलछी को गरम घी के 6- 7 इंच ऊपर रखिये और कलछी के ऊपर चमचे से बेसन का घोल डालिये. कलछी के छेदों से बेसन निकल कर कढ़ाई में गिरता है और गोल बूंदी बन जाता है, कढ़ाई में जितनी बूंदी आ जाय उतनी गिरा दीजिये, अब बूंदी को गोल्डन ब्राउन होने तक तल कर निकाल लीजिये. सारी बूंदी इसी तरह तल कर निकाल लीजिये.

चाशनी में इलाइची के दाने, 1 छोटी चम्मच पिस्ते बचाकर, सारे पिस्ते और खरबूजे के बीज डाल दीजिये, तैयार बूंदी चाशनी में डालकर सारी चीजें मिक्स करके, डुबा दीजिये और बूंदी को चाशनी में आधा घंटे तक डूबे रहने दीजिये. बूंदी चाशनी को अपने अन्दर एब्जोर्ब कर लेंगी.

हाथों से थोड़ा सा पानी लगाकर थोड़ी सी बूंदी 2-3 टेबल स्पून बूंदी या जितना बड़ा लड्डू बनाना चाहते हैं उसके हिसाब से उतनी बूंदी हाथ में उठा कर दोनों हाथों की सहायता से दबा दबा कर गोल लड्डू बनाकर तैयार कर लीजिये. इसी प्रकार सारे लड्डू बनाकर तैयार कर लीजिये, बूंदी के लड्डूयों को खुली हवा में 5-6 घंटे छोड़ दीजिये, ये खुश्क हो जायेंगे.

बहुत ही स्वादिष्ट बूंदी के लड्डू बनकर तैयार हैं, अब आप बूंदी के लड्डू (Boondi ke Laddu) सभी को खिलाइये और खाइये.

सुझाव:

बूंदी के लड्डू (Boondi Laddu) में कलर बूंदी मिलाकर लड्डू बनाना चाहते हैं, तब बेसन के थोड़े से घोल में लाल या हरा जो भी रंग आप पसन्द करें, फूड कलर डालकर मिलाइये और कलर बूंदी बनाकर तैयार कर लीजिये.

## राजभोग

राजभोग बिलकुल स्पंज रसगुल्ले की तरह ही बनाया जाता है, फर्क इतना है कि इसके के अन्दर सूखे मेवे की स्टफिंग भरी होती है, और साइज में राजभोग थोड़ा बड़ा होता है. राजभोग में हम केसर मिला कर केसरिया राजभोग (Kesari Rajbhog) भी बना सकते हैं.

Read : [Rajbhog Recipe -Easy Rajbhog recipe in English](#)

आवश्यक सामग्री - Ingredients for Rajbhog Recipe

- दूध - 1 .5 लीटर (7. 5 कप)
- चीनी - 1 किग्रा. (4 कप)
- अरारोट - 2 छोटी चम्मच
- टाटरी (टार्टरिक एसिड) - आधा छोटी चम्मच या 3 चने के बराबर टुकड़े
- काजू - 10-12
- पिस्ते - 1 टेबल स्पून
- छोटी इलाइची - 6-7

विधि - How to make Bengali Rajbhog Rasgulla

राजभोग बनाने के लिये सबसे पहले छैना बनाकर तैयार करना है: छैना बनाने के लिये दूध को गर्म करने के लिये गैस पर रख दीजिये.

छैना फाड़ने के लिये टाटरी (टार्टरिक एसिड) को आधा कप पानी में घोल कर टाटरी का घोल बना लीजिये.

दूध में उबाल आने के बाद गैस बन्द कर दीजिये, दूध को गैस से उतार लीजिये और थोड़ा सा ठंडा होने दीजिये, दूध को 80 % गरम रहने के बाद उसमें थोड़ा थोड़ा टाटरी का पानी डालिये और चमचे से मिलाते हुये चलाइये, जब तक दूध फटने न लगे तब तक टाटरी का पानी मिलाते और दूध को चलाते रहें, जैसे ही दूध फट जाय टाटरी का पानी मिलाना बन्द कर दीजिये. दूध 2 मिनट में अच्छी तरह फटकर तैयार हो जाता है.

अब सूती, सफेद, पतले कपड़े को धोकर छलनी के ऊपर फैलायें और छलनी को किसी बड़े बर्तन के ऊपर रख लीजिये. फटे दूध को कपड़े पर डालिये, छैना कपड़े के ऊपर रह जायेगा, और पानी नीचे के बर्तन में आ जायेगा. कपड़े को चारों ओर से उठा कर, पकड़ कर छैना को दबाकर सारा पानी निचोड़ दीजिये. छैना तैयार है.

छैना को किसी बड़ी प्लेट में निकाल लीजिये, और दोनों हाथों की उंगलियों से मथ मथ कर चिकना कीजिये, चिकने किये हुये छैना में अरारोट डालिये और अच्छी तरह मलते हुये मिक्स कीजिये. राजभोग के लिये छैना तैयार हो गया है.

**पिठ्ठी बना लीजिये:**

काजू को छोटे छोटे टुकड़े में काट लीजिये, पिस्ते को भी छोटे छोटे टुकड़े में काट लीजिये (आप चाहें तो पिस्ते को गरम पानी में डाल कर थोड़ा रख लीजिये, और उसका छिलका उतार लीजिये). इलाइची को छील कर कूट कर पाउडर बना लीजिये. 1 टेबल स्पून छैना और सारी कटे हुये मेवे, इलाइची पाउडर अच्छी तरह मिलाकर पिठ्ठी तैयार कर लीजिये. (पिठ्ठी में पसन्द के अनुसार, पीला या लाल फूड कलर डाल सकते हैं).

राजभोग के गोले बनाकर तैयार कर लीजिये:

छैना को बराबर बराबर के छोटे छोटे टुकड़ों में तोड़ लीजिये (इतने छैना को 12-14 टुकड़ों में तोड़ लीजिये). छैना का एक टुकड़ा उठाइये, हथेली पर रखकर थोड़ा बड़ा कर, बीच में थोड़ी सी गहराई बना लीजिये, गहराई के ऊपर 1/4 छोटी चम्मच पिठ्ठी रख लीजिये, छैना को चारों ओर से उठाकर पिठ्ठी को बन्द कर दीजिये, और अच्छी तरह दोनों हाथों की सहायता से गोल कर लीजिये, तैयार गोले को प्लेट में रखिये, सारे राजभोग के गोले इसी तरह बनाकर तैयार कर लीजिये.

**चाशनी बना लीजिये :**

किसी बर्तन में चीनी डालिये, और 2.5 कप पानी डाल दीजिये, और चाशनी को चीनी घुलने तक पकने दीजिये. चीनी अगर

साफ न हो तो चीनी पानी में घुलने के बाद आधा कप दूध चाशनी में डालिये, उबल कर जो गन्दे से जो झाग चाशनी के ऊपर आ जाय उन्हें चमचे से निकाल कर हटा दीजिये. चाशनी को 1 तार या 2 तार देखना आवश्यक नहीं है, चाशनी में अच्छी तरह उबाल आने पर राजभोग को 1 - 1 करके अच्छी तरह उबलती चाशनी में डालिये, गैस प्लेम तेज रखिये, चाशनी हमेशा उबलती रहनी चाहिये.

बर्तन को ढककर राजभोग को पकाइये ताकि चाशनी के ऊपर भरपूर झाग बनते रहें, ये चाशनी के झाग राजभोग को पकने में मदद करते हैं. 8-10 मिनिट में चाशनी गाढ़ी होने लगती है, अब चमचे से 1-1 चमचा पानी डालें, लेकिन ध्यान रहे कि चाशनी में हमेशा उबाल बना रहे, धीरे धीरे एकदम थोड़ा थोड़ा पानी डालते रहे कि चाशनी पतली बनी रहे. राजभोग को उबलती चाशनी में 20 मिनिट तक पका लीजिये.

चाशनी में पड़े राजभोग ठंडे हो जाय तब थोड़ा 1-2 चुटकी पीला फूड कलर या केसर एक टेबल स्पून पानी में घोल कर चाशनी में डालकर मिक्स कर दीजिये, पीले गोल्डन, बहुत अच्छे राजभोग तैयार है.

राजभोग को चाशनी में डूबे ही फ्रिज में रखिये और एक सप्ताह तक खाते रहिये.

सुझाव:

- छैना नरम होना बहुत ही आवश्यक है. छैना नरम न होने पर राजभोग फट कर चाशनी में बिखर सकते हैं, या राजभोग सख्त बनेंगे.
- राजभोग पकते समय चाशनी में हमेशा उबाल आता रहे, चाशनी में झाग बनते रहें, चाशनी के झाग राजभोग को पकने और उन्हें स्पंजी बनाने में मदद करते हैं. (आप चाहे तो 4-5 रीठा के बीज पानी में घोल लीजिये और सामान्य पानी के के बजाय रीठा मिले पानी को 1-1 चमचा करके चाशनी में डालिये उससे चाशनी में बहुत अच्छे झाग बनते हैं और राजभोग बहुत ही स्पंजी बनकर तैयार होते हैं. आमतौर पर बाजार में हलवाई रसगुल्ले उबालते समय झाग के लिये रीठा मिला पानी मिलाते रहते हैं.).
- राजभोग को हम प्रेशरकुकर में भी बना सकते हैं. प्रेशर कुकर में हम पहले स्पंज रसगुल्ले बना चुके हैं. राजभोग भी स्पंज रसगुल्ले की तरह उबालते हैं.
- राजभोग अगर अच्छी तरह न पके हो तो वे ठंडे होने पर पिचक कर सख्त हो जाते हैं.

## उरद दाल लड्डू

उरद दाल के लड्डू तीन तरह से बनाये जाते हैं. हर एक तरीके से बने उरद दाल के लड्डूओं का अपना एक खास स्वाद होता है. उरद दाल के लड्डू सेहत के लिये भी बहुत अच्छे हैं.

आपको जो तरीका आसान लगे उसी तरीके से उरद दाल के लड्डू बना डालिये.

Read : [Urad Dal Laddu Recipe in English](#)

### • उरद दाल को भून कर बने लड्डू - Sunnundalu Recipe

आवश्यक सामग्री - Ingredients for Sunnundalu

- उरद दाल - 400 ग्राम (2 कप)
- बूरा - 300 - 400 ग्राम (1 1/2 - 2 कप)
- देशी घी - 200 ग्राम ( 1 कप )
- काजू - 2 टेबल स्पून (छोटे टुकड़े काट लीजिये)
- किशामिश - 2 टेबल स्पून (डंठल तोड़कर साफ कर लीजिये)
- पिस्ता - एक टेबल स्पून (बारीक कतर लीजिये)
- छोटी इलाइची - 8 - 10 (छील कर कूट लीजिये)

### विधि - How to make Sunnundalu

उरद दाल को साफ कीजिये और कपड़े पर डालकर अच्छी तरह पोंछ लीजिये, कढ़ाई में डाल कर चमचे से लगातार चलाते हुये ब्राउन होने तक भून लीजिये.

भुनी हुई दाल के ठंडे होने के बाद, मिक्सर से पीस लीजिये, आटे को एकदम बारीक मत कीजिये, पीसने के बाद आटे की चलनी से छान लीजिये ताकि उसमें मोटे दाने न रहें.

भुनी दाल के आटे को किसी बर्तन में निकालिये, घी, बूरा, काजू, किशमिश, पिस्ता और पिसी इलाइची डाल कर मिश्रण को अच्छी तरह मिला लीजिये. लड्डू बनाने के लिये मिश्रण तैयार है.

मिश्रण को थोड़ा थोड़ा हाथ में लीजिये और दबा दबा कर अपने मन पसन्द आकार के लड्डू बना कर थाली में रखिये. सारे मिश्रण से लड्डू बना कर थाली में रख लीजिये.

- **उरद दाल के आटे (मोगरा) से बने लड्डू - Urad Dal Mogra Laddu Recipe**

**आवश्यक सामग्री - Ingredients for Urad Dal Mogra Laddu**

- उरद दाल का आटा - 400 ग्राम ( 3 कप)
- घी - 200 ग्राम
- बूरा - 300 - 400 ग्राम
- काजू, किशमिश, बादाम - 100 ग्राम
- पिस्ते - एक टेबल स्पून
- छोटी इलाइची - 10

**विधि How to make Urad Dal Mogra Laddu**

कढ़ाई में आधा घी डाल कर आटा भूनिये और आटा हल्का गुलाबी होने पर बचा हुआ घी थोड़ा करके डालिये और ब्राउन होने तक चमचे से लगातार चलाते हुये आटे को भूनते रहिये.

काजू, बादाम को छोटा छोटा काट लीजिये, किशमिश को डंठल तोड़ कर साफ कर लीजिये, पिस्ते को बारीक कतर लीजिये. इलाइची छील कर कूट लीजिये.

भुने आटे में बूरा, मेवा और इलाइची डाल कर अच्छी तरह मिला लीजिये. लड्डू बनाने के लिये मिश्रण तैयार है.

मिश्रण को थोड़ा थोड़ा हाथ में लीजिये और दबा दबा कर अपने मन पसन्द आकार के लड्डू बना कर थाली में रखिये. सारे मिश्रण से लड्डू बना कर थाली में रख लीजिये.

- **भीगी उरद दाल से बने लड्डू**

**आवश्यक सामग्री - Ingredients for Urad Dal Laddu**

- उरद दाल - 400 ग्राम
- घी - 400 ग्राम
- बूरा - 300 - 400 ग्राम
- काजू, किशमिश, बादाम - 100 ग्राम
- पिस्ते - एक टेबल स्पून
- छोटी इलाइची - 10

**विधि How to make Urad Dal Laddu**

उरद दाल को साफ कीजिये, धोइये और 3-4 घंटे के लिये पीने के पानी में भिगो दीजिये. दाल से अतिरिक्त पानी निकालिये और दाल को हल्का मोटा पीस लीजिये.

कढ़ाई में आधा घी डालिये और दाल को लगातार चमचे से चलाते हुये भूनिये, बचा हुआ घी पिघला कर रखिये और चमचे से थोड़ा थोड़ा डाल कर दाल को चमचे से चलाते हुये लगातार ब्राउन होने तक भून लीजिये.

काजू, बादाम को छोटा छोटा काट लीजिये, किशमिश को डंठल तोड़ कर साफ कर लीजिये, पिस्ते को बारीक कतर लीजिये. इलाइची छील कर कूट लीजिये.

भुनी हुई दाल में बूरा, मेवा और इलाइची डाल कर अच्छी तरह मिला लीजिये. लड्डू बनाने के लिये मिश्रण तैयार है.

मिश्रण को थोड़ा थोड़ा हाथ में लीजिये और दबा दबा कर अपने मन पसन्द आकार के लड्डू बना कर थाली में रखिये. सारे मिश्रण से लड्डू बना कर थाली में रख लीजिये.

उरद दाल के लड्डू तैयार हैं. लड्डू को एअर टाइट कन्टेनर में भर कर रख लीजिये और महिने से भी ज्यादा दिनों तक लड्डू कन्टेनर से निकाल कर खाइये.

## **तगार कैसे बनायें? - How to make tagar or Boora**

तगार (Tagar) एक खास तरह का बूरा होता है. बूरा एकदम बारीक होता है जबकि तगार बूरे की अपेक्षा अधिक रवादार होती है.

तगार को चीनी से ही बनाया जाता है. लड्डू ([Laddu Recipes](#)) या पेड़ों में डालने के लिये हम यही तगार प्रयोग में लाते हैं. इससे लड्डूओं का स्वाद बढ़ जाता है. यदि तगार आपको बाजार में नहीं मिलती तो इसे घर में भी बनाया जा सकता है

**Read this recipe in English - [How to make Tagar or Boora](#)**

## आवश्यक सामग्री - Ingredients for Tagar

- चीनी - 1 कि.ग्रा. (5 कप )
- पानी -350 ग्राम (1 2/3 कप)
- दूध -1 टेबल स्पून
- घी - 1 छोटी चम्मच

### विधि - How to make Tagar

कढ़ाई में चीनी और पानी मिला कर गैस पर गरम करने रख दीजिये, घोल को चमचे से प्रत्येक 2-3 मिनिट में चलाते रहें, जब घोल में उबाल आ जाय और चीनी पूरी तरह घुल जाय तब इसमें दूध डाल दीजिये. इस घोल के ऊपर कुछ गन्दे से झाग दिखाई देने लगेंगे, इन झागों को आप चमचे से निकाल दीजिये चीनी की गन्दगी साफ हो जाती है. चीनी के घुलने के बाद चाशनी को 8-10 मिनिट तक पकाइये. यह काफी गाढ़ा घोल बन जाता है. चमचे से घोल की 1 बूंद प्लेट में डालिये और यह बूंद थोड़ी ही देर में जमने लग जाती है और कढ़ाई के ऊपरी किनारों पर चीनी कुछ जमी सी दिखाई देने लग जाती है.

कढ़ाई को गैस से उतार लीजिये इस घोल में घी मिला दीजिये ( जिससे बूरे मे गांठें नहीं पड़ेगी, अब इस घोल को चमचे से चलाते हुये ठंडा कीजिये. ठंडा होने पर यह रवे दार बूरे में बदल जायेगा. यही वह बूरा जो हम लड्डू बनाने में इस्तेमाल करेंगे. तगार में यदि कुछ डेले हों तब इसे चावल पसाने वाली छलनी से छान लीजिये और डेले कूट कर, तगार में मिला लीजिये या चाय के बनाने लिये प्रयोग में ले लीजिये.

तगार को पहले से भी बना कर रख सकते हैं, तगार 3-4 महीनों तक प्रयोग में लाइये.

## सोयाबीन के पौष्टिक लड्डू – Soybean Laddu Recipe

सर्दियों में आपके परिवार को विशेष रूप से बच्चों को अधिक पौष्टिकता की आवश्यकता होती है. सोयाबीन के आटे से बने पौष्टिक लड्डू इस कमी को सबसे अच्छी तरह से पूरा करते हैं.

आप चाहें तो सोयाबीन आटे में गेहूं का आटा बराबर की मात्रा में मिला कर बना सकती हैं या 3 भाग सोयाबीन का आटा और 1 भाग गेहूं का आटा मिलाकर भी ये लड्डू बना सकती हैं.

### आवश्यक सामग्री - Ingredients for Soybean Laddu

- सोयाबीन आटा - 250 ग्राम (2 कप)
- गेहूं का आटा - 250 ग्राम (2 कप)
- देशी घी - 350 ग्राम (1 1/2 कप)
- बूरा - 500 ग्राम ( 3 कप)
- काजू, बादाम, पिस्ता, किशमिश (1कप कटे हुये)
- छोटी इलाइची - 10 (छील कर कूट लीजिये)

**विधि - How to make Soybean Flour Laddu** दोनों आटे किसी थाली में छान कर निकाल लीजिये.

कढ़ाई में आधा घी डालकर आटा डालिये और चमचे लगातार चलाते हुये मीडियम आग पर आटे को ब्राउन होने तक और अच्छी खुशबू आने तक भून लीजिये. आग बन्द कर दीजिये, आटे को ठंडा होने दीजिये.

जब आटा हल्का गरम रह जाय तब आटे में बचा हुआ आधा घी, बूरा, मेवा और इलाइची डालकर हाथ से अच्छी तरह मिलाइये. लड्डू बनाने के लिये मिश्रण तैयार है.

थोड़ा थोड़ा मिश्रण उठाइये और हाथ में रखिये दोनों हाथों से दबा दबाकर गोल गोल लड्डू बनाकर थाली में लगाकर रखिये. सारे मिश्रण से लड्डू बनाकर तैयार कर लीजिये.

सोयाबीन लड्डू (Soybean Laddu) तैयार हैं, लड्डू को एअर टाइट कन्टेनर में भरकर रख लीजिये. सोयाबीन लड्डू आप रोजाना अपने नाश्ते में 1 खाइये, लड्डू बहुत स्वादिष्ट और ताकत देने वाले हैं.

सोयाबीन आटे से बने ये लड्डू 2 महीने तक रख कर भी खा सकते हैं.

सोयाबीन लड्डू के लिये अगर आपके पास बूरा नहीं मिल पा रहा है तब आप बारीक पिसी चीनी को डाल कर लड्डू बना लीजिये. (बूरा चीनी से बनाकर तैयार किया जाता है

आप सोयाबीन लड्डू बनाने में ब्राउन सुगर (चीनी) भी स्टेमाल कर सकते हैं.

## नारियल के लड्डू – Coconut Laddu Recipe

नारियल के लड्डू तुरत फुरत बनने वाले लड्डू हैं, लेकिन स्वाद में बेजोड़. आप दिवाली जैसे त्यौहार पर नारियल के लड्डू बना सकते हैं.

नारियल के लड्डू मावा या कंडेसड मिल्क दोनों से बनाये जा सकते हैं लेकिन मावा से बना नारियल लड्डू अधिक स्वादिष्ट होता है.

नारियल के लड्डू कच्चे नारियल या सूखे नारियल दोनों से बनाये जा सकते हैं. यदि कच्चा नारियल लें तो इसे कद्दूकस करने के बाद एक चमचा घी में अच्छी तरह भून लीजिये. यदि पका हुआ सूखा नारियल लें तो इसे भूनने की आवश्यकता नहीं है.

### आवश्यक सामग्री - Ingredients for Coconut Laddu

- नारियल (कद्दूकस किया) - 250 ग्राम या 2 कप
- मावा - 250 ग्राम या 1 कप
- बूरा (तगार) - 300 ग्राम या 1 1/2 कप
- मेवा - आधा कप (काजू, बादाम, चिरोंजी)
- छोटी इलाइची - 5 (छील कर पीस लीजिये)

### विधि - How to make Coconut Laddu

मावा को कढ़ाई में डालकर हल्का गुलाबी होने तक भून लीजिये.

काजू और बादाम को छोटा छोटा काट लीजिये. चिरोंजी को साफ कर लीजिये.

भुना मावा जब कम गरम रह जाय तब बूरा, कद्दूकस किया हुआ नारियल (थोड़ा सा नारियल का चूरा बचा लीजिये जो लड्डू के ऊपर लपेटने के लिये के लिये चाहिये), मेवा और इलाइची डाल कर मिलाइये.

मिश्रण को अच्छी तरह मिलाइये और थोड़ा थोड़ा मिश्रण हाथ में लेकर दबा कर गोल गोल लड्डू बनाकर, नारियल के चूरा में लपेट कर, थाली में लगा लीजिये, सारे मिश्रण से एक ही आकार के लड्डू बनाकर थाली में लगा लीजिये.

नारियल के लड्डू तैयार हैं. नारियल के लड्डू लड्डू आप फ्रिज में रखकर 10 दिन तक खा सकते हैं.

### कन्डैस्ड मिल्क से बने नारियल के लड्डू - Coconut Laddu with condensed milk recipe

- कन्डैस्ड मिल्क - 200 ग्राम या 1 कप
- नारियल - 200 ग्राम या 2 कप (कद्दूकस किया हुआ)
- बूरा - 100 ग्राम या आधा कप
- कटे हुये मेवे - आधा कप
- इलाइची - 6 (छीलकर पीसी हुई)

कढ़ाई में कन्डैस्ड मिल्क डालकर गरम कीजिये, कद्दूकस किया नारियल (थोड़ा सा नारियल का चूरा बचा लीजिये जो लड्डू के ऊपर लपेटने के लिये के लिये चाहिये), मेवा और बूरा डाल कर मिलाइये.

मिश्रण को कलछी से चलाते हुये भूनिये, जब मिश्रण गाढ़ा लगने लगे (कलछी पर जमने लगे) आग बन्द कर दीजिये.

मिश्रण में इलाइची पाउडर डाल कर मिला दीजिये और ठंडा होने पर अपने पसन्द के अनुसार गोल गोल लड्डू बना कर, नारियल का चूरा लपेट कर थाली में लगा कर रखिये, एक ही आकार के सारे लड्डू बना लीजिये.

बाजार में कद्दूकस किया हुआ सूखा नारियल भी मिल जाता है लेकिन बाजार मिलने वाला कद्दूकस किया हुआ नारियल फुसफुसा होता है और उनसे बने हुये लड्डूओं में नारियल के लड्डू का पारंपरिक स्वाद नहीं मिलता इसलिये नारियल को घर पर ही कद्दूकस करें.

## मेथी के लड्डू - Methi Laddu Recipe

मेथी के लड्डू एक पारम्परिक रेसीपी है जो मिठाई कम बल्कि औषधीय रूप में अधिक प्रयोग किये जाते हैं. इसका प्रयोग प्रसव के बाद जच्चा को खिलाने के लिये या सर्दियों में होने वाले कमर या जोड़ों के दर्द की दवा के रूप में किया जाता है.

इस कड़कड़ाती सर्दी में आप अपने घर के बुजुर्ग को मेथी दाना लड्डू बनाकर खिलाइये या घर से दूर रह रहे बुजुर्ग के पास इसे बनाकर भिजवाईये. आपके बुजुर्गों को बहुत खुशी मिलेगी और उन्हें खुश देखकर आप तो निश्चित रूप से खिलखिलायेंगे ही.

### आवश्यक सामग्री - Ingredients for Methi Laddu Recipe

- मेथी दाना - 100 ग्राम (1 कप से थोड़ा कम )
- दूध - 1/2 लीटर दूध (2 1/2 कप)
- गेहूं का आटा - 300 ग्राम (2 कप)
- घी - 250 ग्राम (1 1/2 कप)
- गोंद - 100 ग्राम (आधा कप)
- बादाम - 30 - 35
- काली मिर्च - 8-10
- जीरा पाउडर - 2 छोटी चम्मच
- सोंठ पाउडर - 2 छोटी चम्मच
- छोटी इलाइची - 10-12
- दालचीनी - (4 टुकड़े)
- जायफल - (2 जाय फल)
- चीनी या गुड़ - 300 ग्राम (1 1/2 कप गुड़ के टुकड़े)

### विधि - How to make Methi Laddu

मेथी को अच्छी तरह साफ कीजिये (दाना मेथी को आप धोकर, सूती मोटे कपड़े पर डालकर धूप में सुखा कर प्रयोग में ला सकते हैं या फिर सूती साफ कपड़े से पोंछ कर प्रयोग में ला सकते हैं) साफ की हुई मेथी को मिक्सर से थोड़ी मोटी मोटी आटे जैसी पीस लीजिये. दूध को उबाल लीजिये.

पिसी हुई मेथी दूध में डालकर 8-10 घंटे के लिये भिगो दीजिये.

बादाम छोटा छोटा काट लीजिये. काली मिर्च को हल्का सा (एक मिर्च के 4-5 टुकड़े करते हुये) कूट लीजिये, दाल चीनी और जायफल को बारीक कूट लीजिए, इलाइची को भी को छीलकर कूट लीजिये.

कढ़ाई में आधा कप घी डालकर, भीगी हुई मेथी को धीमी और मध्यम आग पर हल्का ब्राउन होने, अच्छी महक आने तक भूनिये और किसी प्लेट में निकाल कर रख लीजिये.

बचे हुये घी को कढ़ाई में डालकर गरम कीजिये, गोंद तल कर प्लेट में निकाल लीजिये (गोंद एकदम धीमी आग पर तलिये), कढ़ाई में बचे घी में आटा डालकर हल्का ब्राउन होने तक भून कर निकाल लीजिये.

कढ़ाई में एक छोटी चम्मच घी डाल कर, गुड़ के टुकड़े डालिये, धीमी आग पर पिघला कर गुड़ की चाशनी बना लीजिये. गुड़ की चाशनी में, जीरा पाउडर, सोंठ पाउडर, कतरे बादाम, काली मिर्च, दालचीनी, जायफल और इलाइची डालकर अच्छी तरह मिलाइये, अब भुनी मेथी, भुना हुआ आटा, भुना हुआ गोंद डालकर हाथ से मिश्रण को अच्छी तरह मिला लीजिये. मिश्रण से थोड़ा थोड़ा मिश्रण उठाकर, एक नीबू के आकार के लड्डू बनाकर थाली में लगाइये. सारे लड्डू बनाकर तैयार कर लीजिये. मेथी के लड्डू को 4-5 घंटे तक खूली हवा में ही रहने दीजिये.

मेथी के लड्डू (Methi ke Laddu) तैयार हैं, लड्डूओं को एअर टाइट कन्टेनर में भरकर रख लीजिये और रोजाना सुबह या शाम गरम दूध के साथ एक मेथी का लड्डू खाइये और जोड़ों के दर्द, कमर के दर्द, सर्दी से होने वाले दर्द से बचे रहिये.

**सुझाव:** मेथी के लड्डू में आप चाहें तो चिरोंजी या पिस्ते मन पसन्द की मेवा मिला सकते हैं.

मेथी के लड्डू आप चीनी से बना रहे हैं तब बारीक पिसी चीनी या बूरा सारी चीजों में मिलाइये और इसी तरह लड्डू बना लीजिये.

## मीठी बूंदी - Sweet Boondi Recipe

बूंदी बनाने के लिये छेद वाले झरिया (कलछी) का प्रयोग किया जाता है. झावे के छेद जितने छोटे या बड़े होते हैं बूंदी भी उसी के हिसाब से छोटी या बड़ी बनती है. बूंदी बनाने के लिये सादा बारीक बेसन ही काम में लाया जाता है.

बूंदी को चाशनी में नहीं डाला जाय तब इस फीकी बूंदी को रायता बनाने के काम में लेते हैं. फीकी बूंदी में मसाला और मूंगफली के दाने और सेव इत्यादि मिला कर बूंदी की नमकीन बनाते हैं. बारीक बूंदी बनाकर मोतीचूर के लड्डू बनाये जाते हैं. लेकिन आज हम सिर्फ मीठी बूंदी बना रहे हैं.

## आवश्यक सामग्री - Ingredients for Sweet Boondi

- बेसन - 200 ग्राम (2 कप)
- चीनी - 600 ग्राम (3 कप)
- छोटी इलाइची - 7-8 (छील कर कूट लीजिये)
- घी या रिफाइन्ड - बूंदी तलने के लिये.

### विधि - How to make Sweet Boondi

बेसन को छान कर किसी बर्तन में निकाल लीजिये. घोल बनाने के लिये, बेसन में आधा कप पानी मिलाकर, गाढ़ा घोल बनाइये, अब थोड़ा थोड़ा पानी डालकर घोल को पतला कीजिये, ये घोल इतना गाढ़ा होना चाहिये कि घोल जब झावे के ऊपर रखा जाय तो वह बूंद बूंद करके झावे के छेद से गिरे. बेसन के घोल में गुठलियां नहीं रहनी चाहिये. घोल को 5-6 मिनट तक या घोल के एकदम चिकना होने तक खूब फैटिये, घोल में 2 छोटे चम्मच तेल डालिये, थोड़ा और फेंट लीजिये. तैयार घोल को 10-15 मिनट के लिये ढककर रख दीजिये. बेसन का घोल बूंदी बनाने के लिये तैयार है. घोल तैयार होने तक बूंदी के लिये चाशनी तैयार कर लेते हैं. चीनी को किसी बर्तन में डालिये और चीनी से आधा पानी यानी कि डेढ़ कप पानी डालकर चाशनी बनने के लिये आग पर रखिये. पानी में उबाल आने पर, चीनी में कुछ गन्दगी हो तो एक टेबल स्पून दूध डालिये और झाग आने पर वे झाग कल्छी से हटाकर प्लेट में निकाल दीजिये. झाग निकालने से चाशनी एकदम साफ (क्लीयर) बनती है. चाशनी को चैक कीजिये कीजिये, चमचे से 1 बूंद चाशनी की प्लेट में गिराइये, उंगली और अंगूठे के बीच चिपका कर देखिये, चाशनी उंगली और अंगूठे से हल्की सी चिपकनी चाहिये, चाशनी बन चुकी है. चाशनी को आप छान भी सकती हैं. तैयार चाशनी में इलाइची कूट कर मिला दीजिये.

भारी तले की चौड़ी कढ़ाई में घी या रिफाइन्ड डालकर गरम कीजिये. बेसन के घोल की एक बूंद कढ़ाई में डालकर देखिये, वह तुरन्त सिककर तैरकर घी या तेल के ऊपर आनी चाहिये, ऐसा है तो तेल पर्याप्त गरम है, यदि बेसन तले में ही पड़ा रहता है तब घी को और गरम होने की आवश्यकता है.

बूंदी बनाने के झावे को घी के थोड़ा ऊपर रखिये, बेसन के घोल के 2 बड़े चमचे झावे के ऊपर रखिये, झावे से घोल निकल कर घी में जाता है और बूंदी गोल आकार लेकर तैरने लगती है, झावे को कढ़ाई के ऊपर खटखट करके बूंदी तेल में गिरा सकते हैं.

सारे घी की सतह भरने तक बूंदी घी में छोड़ दीजिये. बूंदी वाली झविया को घी के ऊपर से उठाइये, बूंदी को कल्छी से घी में हिलाया जा सकता है. बूंदी के हल्का सा रंग बदलने और कुरकुरे होने पर, गहरे झावे से बूंदी को निकालिये, घी में बची बूंदी को कल्छी से उठाकर, गहरे झावे में रखिये.

सारी बूंदी घी में से उठा कर झावे में रख लीजिये. झावे से सीधे बूंदी चाशनी में डाल कर डुबा दीजिये.

सारे घोल से इसी प्रकार बूंदी बनाकर चाशनी में डालकर डुबा दीजिये. चाशनी में बूंदी को कल्छी से ऊपर नीचे कर दीजिये, थोड़ी ही देर में बूंदी चाशनी को शोककर मुलायम हो जाती है. कल्छी से बूंदी को ऊपर नीचे करते रहिये. ठंडी होने पर खिली खिली मीठी बूंदी तैयार है.

मीठी बूंदी आपके खाने के लिये तैयार है, स्वादिष्ट मीठी बूंदी आप अभी खाइये और बूंदी एकदम ठंडी होने के बाद एअर टाइट कन्टेनर में भर कर रख लीजिये और 1 माह तक रोजाना अपने लन्च और डिनर के बाद मीठी बूंदी निकालिये और खाइये.

मीठी बूंदी में जब वह चाशनी में हो, थोड़े से काजू या किशमिश भी अपनी इच्छानुसार डालकर मिला सकते हैं.

## Jalebi Recipe, जलेबी

गरमा गरम जलेबियाँ (Jalebi) सभी को बहुत पसन्द आती हैं. आमतौर पर ये मैदा या चावल के आटे (Rice floor) से ही बनायी जाती हैं पर मध्यप्रदेश के कुछ शहरों में मावे की जलेबी (Mawa Jalebi) भी बनायी जाती हैं. अगर यह जलेबियाँ घर में बनी हो तो और भी अधिक स्वादिष्ट हो जाती हैं. हम आज यहां मैदा की जलेबी (Jalebi) बनायेंगे.

### आवश्यक सामग्री - Ingredients for Jalebi

- मैदा - 200 ग्राम या 2 कप
- यीस्ट - 1 1/4 छोटी चम्मच

- घी या तेल - तलने के लिये

### विधि - How to make Jalebi

यीस्ट के दाने आधा कप गुनगुने पानी में 5 - 10 मिनिट के लिये भिगा दीजिये. एक बर्तन में मैदा और यीस्ट का घोल डालें, मैदा में गुठलिया खतम होने तक पानी डाल कर पकोड़े जैसा घोल बनायें. घोल अधिक गाढ़ा या पतला न हो (इतना घोल बनाने में लगभग 1 1/2 पानी लग जाता है). इस घोल को करीब 12 घंटे के लिये ढककर रख दीजिये. 12 घंटे के अन्दर इस घोल में खमीर उठ आयेगा और घोल जलेबी बनाने के लिये तैयार हो जायेगा.

जलेबी बनाने के लिये पहले चाशनी तैयार कर लीजिये.

#### चाशनी बनाइये:

- चीनी - 400 ग्राम (2 कप )
- पानी - 300 ग्राम ( 1 1/2 कप)
- केसर - एक चुटकी

एक बर्तन में चीनी और पानी मिला कर गरम होने के लिये रख दीजिये. चीनी घुलने तक चाशनी को पका लीजिये, अब इस चाशनी में केसर की पत्तियां डाल दें और धीमी आग पर 2 मिनिट उबलने दीजिये, इस तरह हल्की चिपकने वाली 1 तार की चाशनी बना कर तैयार कर लीजिये.

जलेबी बनाने के लिये कढ़ाई अलग तरीके की होती है. वह ज्यादा चौड़ी और गहरी कम होती है.

कढ़ाई में घी डालकर गरम कीजिये. जलेबी बनाने के लिये एक विशेष प्रकार का कपड़ा या डिब्बा बाजार में मिलता है. हम जलेबी बनाने के लिये दूध की थैली से निकली प्लास्टिक का उपयोग भी कर लेते हैं

खमीर उठे मैदा के मिश्रण को अच्छी तरह से फेंट लीजिये. अब मिश्रण को जलेबी बनाने वाले डिब्बे या थैली में भरकर इसकी की धार हाथ को गोल गोल चलाते हुये कढ़ाई में डालें. जितनी जलेबी कढ़ाई में आ जाय उतनी जलेबी कढ़ाई में डाल दें. इन जलेबियां को पलट पलट कर गुलाबी होने तक सेके. सिंकी हुई जलेबियाँ कढ़ाई से निकाल कर चाशनी में डालें. 2 मिनिट बाद चाशनी से निकाल कर प्लेट में रखें. इसी तरह सारी जलेबियाँ तैयार कर लें.

जलेबियाँ तैयार हैं. गरमा गरम जलेबियाँ परोसिये और खाइये.



## Ras Malai Recipe – RasMalai Recipe – रसमलाई -

बंगाली मिठाईयों में रसगुल्ला तो पसंद आता ही है, रसमलाई रसगुल्ले से भी अधिक पसंद की जाती है. होली पर इस बार आप कुछ विशेष बनाना चाहें तो रसमलाई भी बना सकते हैं. यह बनाने में जितना मुश्किल दिखती है उतनी है नहीं. तो इस बार रसमलाई बनाकर देखिये.

### कैसे बनायें? How to make Rasmalai?

रसमलाई के लिये बाजार में बिकने वाला सामान्य छैना उपयोग नहीं किया जाता. कुछ डेयरी की दुकानें आपके आर्डर करने पर छैना मंगवा देती हैं. लेकिन बेहतर यही होगा कि आप खुद घर में छैना बना लें. इसमें अधिक समय नहीं लगता. घर में छैना बनाने के लिये यहां क्लिक कीजिये.

### आवश्यक सामग्री - Ingredients for Ras Malai

- छैना (Chhena) - 250 ग्राम
- चीनी - 400 ग्राम (2 कप)
- दूध - 1 लीटर
- केसर - 15-20 टुकड़े (यदि आप चाहें)
- काजू - 15-16 (छोटे छोटे टुकड़े काट लीजिये)
- चिरोंजी - 1 टेबल स्पून (साफ कर लीजिये)
- छोटी इलाइची - 3-4 (छील कर कूट लीजिये)

### विधि - How to make Ras Malai Recipe

छैना को को किसी थाली में डालिये और हाथ से मथ मथ कर, चिकना, नरम कर लीजिये, इस तरह छैना का बहुत ही नरम गुथा हुआ आटा जैसा बन जाता है. यह छैना रसमलाई बनाने के लिये तैयार है. इस छैना से थोड़ा सा छैना निकालिये, गोल और चपटा करके प्लेट में रखिये. सारे गोले इसी तरह बनाकर प्लेट में रख लीजिये. 250 ग्राम छैना से 12 - 14 गोले बन जायेंगे .

**चाशनी बनाइये :** किसी बर्तन में 350 ग्राम चीनी और 3 कप पानी लेकर मिलाइये और गैस पर रख दीजिये. **गैस तेज रखें** ताकि पानी में जल्दी उबलने लगे, जब पानी उबलने लगे, चीनी पानी में पूरी तरह घुल जाय तो छैना से बने सारे गोले इस उबलते पानी में डालिये और 18-20 मिनिट तक पकने दीजिये. पानी में उबाल हमेशा आता रहे, तेज गैस पर ही रसमलाई बनायेंगे, गोले उबल कर करीब आकार में दुगुने हो जाते हैं. रसमलाई के लिये छैना के गोले पक कर तैयार हो गये हैं, इन्हें ठंडा होने के लिये रख दीजिये.

#### **अब हम रस मलाई के लिये दूध तैयार करते हैं**

दूध को गाढ़ा करने के लिये गैस पर रख दीजिये. उबाल आने पर थोड़ी थोड़ी देर में चमचे से चलाते रहिये, दूध में केसर के टुकड़े और मेवे डाल दीजिये. जब दूध की मात्रा आधा या 40-50 प्रतिशत के करीब हो जाय, गैस बन्द कर दीजिये, दूध में चीनी और इलाइची मिला दीजिये. रसमलाई के लिये दूध तैयार है.

रसमलाई के गोले चीनी के पानी से निकाल कर सारे रसमलाई के गोले दूध में डाल दीजिये, रसमलाई तैयार है. रसमलाई को प्याले में निकालिये, प्लेट में निकाल कर, कतरे हुये पिस्ते, चिरोजी और काजू से सजाइये और फ्रिज में रख कर ठंडा कीजिये. ठंडी रसमलाई खा कर देखिये, बहुत ही स्वादिष्ट बनी है.

**सुझाव:** रसमलाई के लिये दूध तैयार कर रहे हैं, उसमें मेवा अपनी पसन्द के अनुसार कम ज्यादा और जो आपको पसन्द हो वह डाल सकते हैं.

## **How to make Chhena – Paneer at home – पनीर कैसे बनायें?**

सब्जियां और बंगाली मिठाईयां बनाने के लिये पनीर (Cottage Cheese) का प्रयोग किया जाता है. भारतीय बाजारों में सब्जी आदि के लिये पनीर (Cottage Cheese) तो आराम से मिल जाता है लेकिन ये पनीर (Cottage Cheese) बंगाली मिठाई जैसे रसगुल्ला, चमचम, रसमलाई आदि बनाने के काम में नहीं आता

बाजार में मिलने वाला पनीर (Cottage Cheese) क्योंकि ये बंगाली मिठाई के काम में आने वाले छैना (Chhena) जितना मुलायम न होकर थोड़ा सख्त होता है. यह पनीर (Cottage Cheese) अधिकांशतः फुल क्रीम दूध ने नहीं बनाया जाता और इसकी सैल्फ लाइफ बढ़ाने के लिये इसमें अरारोट भी मिला दिया जाता है. इसलिये यदि आप [रसगुल्ला](#), चमचम, [रसमलाई](#) आदि बनाना चाहते हैं तो इस पनीर का प्रयोग न करके घर में ही पनीर बनायें.

यदि आप एसी जगह रहते हैं जहां पनीर (Cottage Cheese) नहीं मिलता और आपको पनीर से बने व्यंजन बनाने हैं फिर तो आपको घर में पनीर बनाना ही होगा. पनीर बनाना एकदम आसान है, तो आइये आज घर में पनीर बनाते हैं.

### **आवश्यक सामग्री - Ingredients for Chhena**

दूध (Full Cream Milk)- 1 लीटर

नीबू का रस या सिरका - 2 -3 छोटी चम्मच या एक नीबू का रस

### **विधि - How to make Chhena**

पनीर बनाने के लिये हमेशा फुल क्रीम दूध का ही प्रयोग करें. दूध को किसी भारी तले वाले बर्तन में निकाल कर गरम कीजिये और इसे चलाते रहिये ताकि दूध तले से लग न पाये और इसमें थक्के भी न पड़ें.

जब दूध में उबाल आ जाय तो गैस बन्द कर दीजिये, इसमें नीबू निंचोड़ कर रस या सिरका डालते हुये चमचे से चलाइये. दूध में पानी अलग और पनीर अलग दिखायी देने लगेगा. दूध में पनीर और पानी अलग दिखाई देने लगे तब इसे मलमल सूती कपड़े (muslin cloth) में छानिये और इसमें थोड़ा ठंडा पानी मिला दीजिये ताकि पनीर एकदम मुलायम बने और नीबू का टेस्ट भी पनीर में न रहे.

कपड़े को हाथ से दबा दबा कर अतिरिक्त पानी निकाल दीजिये. पनीर या छैना तैयार है.

यदि आप इस पनीर का प्रयोग मिठाई के बजाय सब्जियां बनाने के लिये करना चाहें तो पनीर को कपड़े से निकालने के बजाय कपड़े सहित किसी भारी वजनदार चीज से दबा कर 10 मिनट के लिये रख दीजिये, पनीर और सख्त हो जायेगा. पनीर कपड़े से निकाल लीजिये, पनीर तैयार है.

घर में बना पनीर बाजार के पनीर की अपेक्षा मुलायम और अधिक स्वादिष्ट होता है.

## छैना रसगुल्ला (Rasgulla Recipe)

छैना रसगुल्ला (Bengali Rasgulla) का नाम सुनते ही मुंह में मिठास भर जाती है. इसे बनाना थोड़ा मुश्किल तो है, लेकिन थोड़ी सी मेहनत और थोड़ी सी प्रेक्टिस से आसानी से बनाये जा सकते हैं. आइये आज हम छैना रसगुल्ला बनायें.

### आवश्यक सामग्री - Ingredients for Rasgulla

- दूध - 1.5 लीटर (7.5 कप)
- नीबू का रस या सिरका - 2 टेबल स्पून (2 नीबू का रस)
- अरारोट - 2 छोटी चम्मच
- चीनी - 800 ग्राम (4 कप)

### विधि - How to make Rasgulla

रसगुल्ला बनाने के लिये मुख्य सामग्री छैना है, जिसे हम ताजा छैना कह कर डेयरी से ला सकते हैं या दूध से हम इसे घर पर बना सकते हैं. यदि हमको छैना घर पर बनाना है तो सबसे पहले हम रसगुल्ले बनाने के लिये छैना बनायेगे.

छैना बनाने के लिये दूध को किसी भारी तले वाले बर्तन में निकाल कर गरम कीजिये. दूध में उबाल आने के बाद, दूध को गैस से उतार लीजिये, दूध को हल्का सा ठंडा होने दीजिये, दूध को ठंडा करने के लिये दूध में 1 कप पानी भी डाल सकते हैं. दूध में थोड़ा थोड़ा नीबू का रस डालते हुये चमचे से चलाइये, दूध जब पूरा फट जाय, दूध में छैना और पानी अलग दिखाई देने लगे तो नीबू का रस डालना बन्द कर दीजिये. छैना को कपड़े में छानिये और ऊपर से ठंडा पानी डाल दीजिये ताकि नीबू का स्वाद छैना में न रहे. कपड़े को चारों ओर से उठाकर हाथ से दबा कर अतिरिक्त पानी निकाल दीजिये. रसगुल्ला बनाने के लिये छैना तैयार है.

छैना को किसी थाली में निकाल लीजिये और 4-5 मिनट छैना को मसल मसल कर चिकना कर लीजिये, अब छैना में अरारोट मिला कर फिर से छैना को 4-5 मिनट अच्छी तरह मल मल कर चिकना करना है, छैना को इतना मथिये कि वह चिकना गुथे हुये आटे की तरह दिखाई देने लगे, रसगुल्ला बनाने के लिये छैना तैयार है.

छैने से थोड़ा थोड़ा छैना निकाल कर, एक इंच व्यास के छोटे छोटे गोले बना कर प्लेट में रख लीजिये. सारे रसगुल्ले के लिये गोले इसी तरह बना लीजिये और किसी गीले कपड़े से ढक कर रख दीजिये.

**चाशनी बनाइये :** चीनी और 2 कप पानी किसी चौड़े बर्तन में डाल कर गरम कीजिये, चाशनी में उबाल आने के बाद, छैने से बने गोले चाशनी में डाल दीजिये. बर्तन को ढक दीजिये, और छैना के गोलों को चैक करते हुये 20 मिनट तक तेज आग पर उबलने दीजिये, 8-10 मिनट बाद चाशनी गाढ़ी होने लगती है, चाशनी में 1-1 चमचा करके पानी डालिये, ध्यान रहे कि चाशनी में हमेशा उबाल आता रहे, रसगुल्ला पकते समय 1 - 2 कप तक पानी डाल सकते हैं. रसगुल्ले फूल कर लगभग दुगने हो जाते हैं, रसगुल्ला पकने के बाद गैस बन्द कर दीजिये. रसगुल्ले चीनी के पानी में ही ठंडे होने दीजिये. लीजिये छैना के रसगुल्ले तैयार हैं, रसगुल्ले अभी खाये जा सकते हैं, लेकिन 10-12 घंटे बाद रसगुल्ले अच्छे मीठे और बहुत ही स्वादिष्ट हो जायेंगे, इन्हें ठंडा होने के बाद, फ्रिज में रख दीजिये, रसगुल्ले चाशनी में डूबे रखे रहने दें, चाशनी में डूबे रसगुल्ले फ्रिज में रखकर 15-20 दिन तक खाये जा सकते हैं. ठंडे स्वादिष्ट रसगुल्ला (Bengali Rasgulla) परोसिये और खाइये.

### सावधानियां

- 1. छैना ताजा और फुल क्रीम दूध से बनायें.
- 2. छैना से निचोड़ कर पानी पूरी तरह निकाल दीजिये और वास कर लीजिये.
- 3. छैना को इतना मथिये कि छैना आटे की तरह चिकना लगने लगे.

## मैसूर पाक - Mysore Pak Recipe

दक्षिण भारत की खास मिठाई मैसूर पाक को किसी भी स्पेशल अवसर या किसी भी त्यौहार पर बनाया जा सकता है. मावा और पानी न होने की वजह से मैसूर पाक की सैल्फ लाइफ बहुत अधिक है.

Read : [Mysore Pak Recipe in English](#)

आवश्यक सामग्री Ingredients for Mysore Pak Recipe

- बेसन - 1 .5 कप ( 150 ग्राम )
- चीनी - 1.5 कप ( 300 ग्राम)
- देशी घी - 1 कप ( 200 ग्राम)
- रिफाइन्ड तेल - 1 कप ( 200 ग्राम)
- इलाइची पाउडर - 1 छोटी चम्मच

विधि: - How to make Mysore Pak

चीनी की चाशनी बना लीजिये, चीनी को किसी बड़ी भारे तले की कढ़ाई में डालिये, आधा कप पानी डालिये और चीनी को घुलने तक चाशनी को पकने दीजिये.

बेसन को किसी प्याले में डालिये, आधा तेल मिला कर घोल बना लीजिये. दूसरी कढ़ाई में घी पिघलने के लिये रख दीजिये, घी पिघलने के बाद बचा हुआ तेल घी में डाल दीजिये और गरम होने दीजिये.

चाशनी को चैक कर लीजिये, चाशनी की एक बूद प्याली में डालिये, उंगली और अंगूठे की सहायता से चिकपा कर देखिये कि चाशनी में अच्छा लम्बा ताल निकलना चाहिये, चाशनी बन कर तैयार है.

चाशनी में बेसन का घोल डालिये और लगातार चलाते हुये भूनिये, ध्यान रहे कि बेसन कढ़ाई के तले में लगना नहीं चाहिये. दूसरी तरफ गरम हो रहे घी से चमचे से घी भर कर बेसन वाली कढ़ाई में डालिये, और बेसन को लगातार चलाते हुये भूनते रहिये, गैस धीमी और मीडियम ही रखिये. चमचे से गरम गरम घी बेसन में डालते जाइये और बेसन को दूसरे हाथ से भूनते रहिये. बेसन फूलने लगे, बेसन का हल्का सा कलर बदलने लगे, फूलते बेसन में जाली बनने लगे, बस हमारा मैसूर पाक बनकर तैयार है.

जिस थाली या ट्रे में मैसूर पाक जमाना हो उसमें थोड़ा सा घी डालकर चारों ओर लगा दीजिये. गरम गरम जाली पड़ते बेसन को थाली में डालिये और थाली को खटखटा कर एक जैसा कर दीजिये. 5-10 मिनिट में मैसूर पाक हल्का ठंडा हो जाता है. मैसूर पाक को अपने मन पसन्द आकार में काट लीजिये और मैसूर पाक के जमने पर टुकड़े अलग कर लीजिये. बहुत ही अच्छा मैसूर पाक बनकर तैयार है.

मैसूर पाक को एअर टाइट कन्टेनर में भर कर रख लीजिये, और महिने भर तक जब भी मैसूर पाक खाने का मन हो कन्टेनर से निकालिये और खाते रहिये.

**सुझाव:**

- बेसन को धीमी और मीडियम गैस पर भूनिये, बेसन भूनते समय कलछी को कढ़ाई के तले तल लगाकर पूरे ध्यान से चलाइये. बेसन कढ़ाई के तले में लगे नहीं.
- बेसन में डालने वाला घी डालते समय अच्छा गरम होना चाहिये.
- मैसूर पाक अच्छा बने उसके लिये बेसन फूलने पर जल्दी जल्दी चलाते हुये भूनिये और जैसे ही बेसन में जाली दिखाई देने लगे, बेसन का हल्का सा कलर बदले तुरन्त मैसूर पाक को थाली में जमाने के लिये निकालिये.

## वेजिटेबल बिरयानी - Vegetable Biryani recipe

वेजिटेबल बिरयानी मुगलाई रैसिपी है, बासमती चावल, देशी घी, दही या क्रीम, हरी सब्जियां, मेवा और ढेर सारे मसालों को मिलकर हल्की सी लौ पर दम देने के बाद इतना अच्छा स्वाद बनता है, जिसकी सारी दुनिया दीवानी है.

Read : [Vegetable Biryani recipe in English](#)

आवश्यक सामग्री - Ingredients for Vegetable Dum Biryani

- बासमती चावल - 1 कप

- देशी घी - 1/4 कप
- तेल - 1/4 कप
- दही - 1/4 कप
- जीरा - 1/2 छोटी चम्मच
- हल्दी पाउडर - 1/4 छोटी चम्मच
- अदरक - 1 इंच टुकड़ा कद्दूकस किया हुआ
- हरी मिर्च - 2 लम्बाई में कटा हुआ
- धनियां पाउडर - 1 छोटी चम्मच
- लाल मिर्च पाउडर - 1/4 छोटी चम्मच
- नमक - स्वादानुसार (1.5 छोटी चम्मच )
- केसर - 20-25 धागे
- काजू - 2 टेबल स्पून
- किशमिश - 1 टेबल स्पून
- **साबुत गरम मसाले -**  
 दाल चीनी -1.5 इंच,  
 काली मिर्च - 7-8,  
 बड़ी इलाइची- 2,  
 जायफल - 2 पिंच कुटा हुआ,  
 तेजपत्ता - 1,  
 लोंग - 5-6,  
 छोटी इलाइची - 3.
- **हरी सब्जियां -**  
 फूल गोभी कटा हुआ - 1 कप,  
 हरा धनियां - 2 टेबल स्पून बारीक कटा हुआ,  
 शिमला मिर्च - 1 (1 इंच के टुकड़ों में कटी हुई)  
 गाजर - 1 (1.5 इंच के टुकड़े पतले पतले कटे हुये),  
 फ्रेन्च बीन्स - 10 (1 इंच के टुकड़ों में कटी हुई)  
 आलू - 2,  
 टमाटर - 2,  
 पोदीना - 10 - 12 पत्ते.

### विधि - How to make Veg Biryani

सबसे पहले चावल उबाल कर तैयार कर लीजिये. चावल को साफ करके, धोइये और 20 मिनट के लिये पानी में भिगो दीजिये, बाद में अतिरिक्त पानी निकाल कर हटा दीजिये.

किसी बर्तन में 5 कप पानी डाल कर उबलने रखिये, पानी में 1 तेजपत्ता, 1 इंच दाल चीनी, बड़ी इलाइची छील कर और 3-4 लोंग डाल दीजिये. पानी में उबाल आने पर चावल को पानी में डाल दीजिये और 80 प्रतिशत पका लीजिये क्यों कि चावल को हमें बाद में दम देनी है, उसमें चावल पूरी तरह पक कर तैयार हो जायेंगे.

चावल जब तक उबल कर तैयार होते हैं तब तक, दूसरे तरफ सब्जियां तल कर तैयार कर लीजिये, कढ़ाई में तेल डालकर गरम कर लीजिये, तेज आग पर सबसे पहले आलू को छील कर लम्बाई में टुकड़े करके, हल्का ब्राउन होने तक तल कर निकाल लीजिये. गोभी और गाजर डालकर तेज आग पर 1-2 मिनट तक तल कर निकाल लीजिये. शिमला मिर्च को भी तेल में डालिये और 1 मिनट तक तल कर निकाल लीजिये (सारी सब्जियां हमने क्रन्ची रखनी है, ज्यादा देर तक तल कर नरम नहीं करनी है).

चावल पक कर तैयार होने पर छलनी में छान लीजिये, चावल से पानी नीचे बर्तन में निकल जायेगा , चावल की छलनी को पानी वाले बर्तन से उठा कर दूसरे बर्तन पर रख दीजिये ताकि वह जल्दी से ठंडे हो जाय, चावल से तेज पत्ता इलाइची के छिलके निकाल दीजिये, और चावल ठंडे होने दीजिये.

सब्जियां तल कर कढ़ाई में तेल बचा है, उसमें मसाले भून कर तैयार कर लीजिये: गरम तेल में जीरा डालकर भूनिये, अदरक का पेस्ट और हरी मिर्च डालकर थोड़ा सा भूनिये. हल्दी पाउडर और धनियां पाउडर डालिये, मसाले को थोड़ा सा भूनिये. टमाटर छोटे छोटे काट कर मसाले में डालिये और टमाटर को मैस होने तक भून लीजिये. नमक , लाल मिर्च और दरदरा कुटा हुआ गरम मसाला (2 लॉग, काली मिर्च , आधा इंच दालचीनी का टुकड़ा, छोटी इलाइची छील कर दरदरा कूट लिया है) डालकर मिला दीजिये, मसाले को भूनिये. अब मसाले में दही डालकर और थोड़ा भूनिये, मसाले भुन कर तैयार हो गया है. भुने मसाले में तली हुई सब्जियां डालकर मिलाइये. बिरयानी के लिये सब्जी बनकर तैयार हैं. चावल भी ठंडे हो कर तैयार हो गये हैं.

#### बिरयानी को दम दीजिये:

एक बड़ा और भारी तले का बर्तन लीजिये, तले में 1 छोटी चम्मच घी डाल दीजिये, और आधा चावल डालकर चावल की एक परत बर्तन के तले में फैला दीजिये, अब तैयार सब्जी को चावल के ऊपर डाल दीजिये और एक जैसा फैला कर चावलों को ढक दीजिये, अब बचे हुये चावल सब्जी के ऊपर डालकर एक जैसा करके परत जमा दीजिये, चावलों के ऊपर काजू और किशमिश डाल दीजिये, हरा धनियां और पोदीना के पत्ते हाथ से तोड़ कर डाल दीजिये, ऊपर से 4 चम्मच पिघला घौ चारों ओर डालिये. केसर को पहले से 2 टेबल स्पून पानी में डालकर रखकर, केसर का घोल बिरयानी के ऊपर चारों तरफ डालिये और अब बिरयानी का ढक्कन अच्छी तरह बन्द करके, धीमी गैस पर 15 मिनट तक दम दीजिये.

बर्तन का ढक्कन खोलिये, सारी चीजों को मिक्स कीजिये, गरमा गरम वेज दम बिरयानी (Vegetable Dum Biryani) तैयार है, बिरयानी को, दही की चटनी या रायते के साथ परोसिये और खाइये.

#### सुझाव:

अगर आप प्याज पसन्द करते हैं, तब 2 प्याज लम्बे पतले काटिये और तल कर निकाल लीजिये, चावल की ऊपर की परत के ऊपर, तले प्याज भी डालकर लगा दीजिये, बाकी सारी चीजें इसी तरह से लगाकर तैयार करनी है, दम देने के बाद में सारी चीजें मिलाइये, बिरयानी तैयार है.

### बिना अंडे का केक – Eggless Cake Recipe – Eggless Sponge Cake Recipe

बिना अंडे का केक अंडे के केक से भी अधिक स्वादिष्ट बनता है. विभिन्न फल और मेवे प्रयोग करके कई तरह के केक अपने स्वाद के अनुसार बनाये जा सकते हैं. आइये आज हम मेवे का बिना अंडे का केक बनायें.

केक में अंडा सिर्फ इसे बाइंड करने के लिये प्रयोग किया जाता है. इसके लिये हम कंडेन्सड मिल्क या किन्ही अन्य बाइंडर का प्रयोग कर सकते हैं

#### आवश्यक सामग्री - Ingredients for Eggless Cake Recipe

- मैदा - 200 ग्राम ( 1.5 कप)
- मक्खन या घी - 80 ग्राम (आधा कप से कम)
- कन्डेंसड मिल्क - 1 कप (200 ग्राम)
- दूध - 1 कप (200 ग्राम)
- काजू - 50 ग्राम ( एक चौथाई कप, एक काजू 4-5 टुकड़ों में काटा हुआ)
- किशमिश - 40- 50 ( डंठल तोड़ कर साफ कर लीजिये)
- चीनी - 100 ग्राम ( आधा कप पिसी हुई)
- बेकिंग पाउडर - 1 छोटी चम्मच
- बेकिंग सोडा - 3/4 छोटी चम्मच



#### विधि - How to make Eggless Cake

मैदा, बेकिंग पाउडर और खाना सोडा मिलाइये और 2 बार छान लीजिये. मक्कन को पिघला लीजिये. चीनी पीसकर पाउडर कर लीजिये.

मक्खन और चीनी मिलाइये, 2-3 मिनट तक अच्छी तरह फेंटिये. मिश्रण में कन्डेंसड मिल्क मिला कर अच्छी तरह फेंट कर मिला लीजिये. मैदा बेकिंग पाउडर मिक्स को थोड़ा थोड़ा करके डाल कर अच्छी तरह मिला लीजिये (गुठलियां नहीं रहनी चाहिये). दूध को थोड़ा थोड़ा डालिये और मिश्रण को पर्याप्त पतला कर लीजिये. मिश्रण बेसन के पकोड़े के घोल जैसा पतला हो. 2 मिनट तक फेंटिये और काजू, किशमिश डाल कर अच्छी तरह मिला दीजिये.

केक बनाने वाले बर्तन में घी लगाकर चिकना कर लीजिये और थोड़ा सा मैदा डालकर चारों ओर फैलाइये, मैदा की पतली परत बर्तन के चारों ओर आ जायेगी, ताकि आपका केक बर्तन से आसानी से निकल आयेगा. केक के लिये तैयार किया हुआ मिश्रण इस बर्तन में डालिये.

ओवन को 180 डिग्री सेन्टीग्रेड पर गरम कीजिये. केक के बर्तन को ओवन में रखिये और 25 मिनट के लिये इस तापमान पर केक को बेक करने के लिये सैट कर दीजिये. 30 मिनट बाद तापमान घटा कर 160 डि. से. कीजिये और 20 मिनट तक केक बेक करने के लिये रखिये. केक को निकाल कर चैक कीजिये. केक में चाकू की नोक गढ़ाईये और देखिये कि वह चिपकती है या नहीं, यदि केक चाकू की नोक से चिपक रहा है तब उसे 10 मिनट और बेक कीजिये और चैक करके ओवन बन्द कर दीजिये केक बन चुका है.

बिना अंडे का केक (Eggless Sponge Cake) तैयार है. केक को ठंडा होने पर चाकू को केक के चारों तरफ चला कर बर्तन से अलग कीजिये और प्लेट में निकालिये. केक को मन चाहे आकार में काटिये और परोसिये.

इसी तरह हम अलग अलग मेवे डाल कर, आप अलग अलग तरह के स्वाद का केक जैसे अखरोट केक, बादाम केक, चिरोंजी केक, नारियल केक इत्यादि केक बना सकते हैं

## अजवायन कुकीज - Salted Ajwain Cookies Recipe

अजवायन कुकीज (Salted Ajwain Cookies) कुरकुरे नमकीन मीठे स्वाद के साथ साथ अजवाइन (Carom Seeds) के खास स्वाद के कारण बहुत पसंद किये जाते हैं. खास तौर पर चाय के साथ तो ये एकदम लाजबाव होते हैं.

Read : [Salted Ajwain Cookies Recipe in English](#)

आवश्यक सामग्री - Ingredients for Sweet and Salted Ajwain Cookies

- मैदा - 2 कप (200 ग्राम)
- मक्खन - आधा कप से थोड़ा अधिक (125 ग्राम)
- पाउडर चीनी - 1/4 कप (2- 4 टेबल स्पून )
- दूध - 1/4 कप
- अजवायन - 1 छोटी चम्मच ऊपर तक भरी हुई
- नमक - आधा छोटी चम्मच

विधि - How to make Salted Ajwain Biscuits

मैदा को किसी बड़े प्याले में डाल लीजिये, चीनी, अजवायन, नमक और मेल्टेड मक्खन डालकर अच्छी तरह मिक्स कर लीजिये, 2 -3 टेबल स्पून दूध डालिये और मिक्स कीजिये, अगर आटा सूखा दिखाई दे रहा है तब 1 -2 टेबल स्पून दूध डालकर और मिलाइये और मिक्स करते हुये आटे को इकठ्ठा कर लीजिये. आटे को 20 मिनट के लिये ढककर रख दीजिये, आटा फूल कर सैट हो जायेगा. कुकीज बनाने के लिये आटा तैयार है.

बोर्ड पर थोड़ा सा सूखा मैदा डालकर चारों ओर फैलाइये, कुकीज का आटा इस सूखे आटे के ऊपर रखकर गोल आकार दीजिये और हाथ से दबाकर थोड़ा सा बड़ा कर लीजिये, बेलन की सहायता से आधा सेंमी. की मोटाई में शीट बेलकर तैयार कर लीजिये. कुकीज काटने के लिये कुकीज कटर या बोटल का ढक्कन या कोई कटोरी या ग्लास लिया जा सकता है. कुकीज कटर को सूखे आटे में डिप करके, बेली गई शीट पर रखिये और दबाइये और कुकीज कट जाती है. सारी शीट से कुकीज काट कर ट्रे में थोड़ी थोड़ी देर पर लगा कर रखिये, जो आटा कुकीज काटने के बाद बचता है उसे इकठ्ठा करके गोल कीजिये और बेल कर कुकीज काट कर ट्रे में लगा लीजिये.

**कुकीज को बेक कीजिये**

ओवन को 180 डि. से. पर प्री हीट कीजिये. कुकीज से भरी ट्रे को ओवन में रखिये और ओवन को 180 डि. से. पर 10 मिनट के लिये सैट कर दीजिये, 10 मिनट बाद ओवन से कुकीज निकालिये और चैक कीजिये, यदि कुकीज हल्की ब्राउन है, तब उन्हें, 2-5 मिनट तक चैक करते हुये, गोल्डन ब्राउन होने तक बेक कर लीजिये.

सुझाव:

कुकीज के लिये साल्टेड बटर ले रहे हैं तब नमक डालने की आवश्यकता नहीं है.

# Dal Bati Recipe Daal Baati दाल बाटी (Dal Batti)

दाल बाटी (Daal - Batti) जितना राजस्थान में पसंद किया जाता है उतना ही दाल बाफला (Dal Bafla) के नाम से इंदौर-मालवा के इलाके में पसंद किया जाता है.

जब भी कभी छुट्टी हो, घर में मेहमान हों, और आप गप शप में दिन बिता रहे हों तो दाल बाटी (Daal Baati) यानी दाल बाफला (Dal Bafla) बनाईये. इसे बनाते समय आप बीच बीच में अपनी गप शप भी करते रहिये. आपको इन्हें बनाते समय बातचीत के लिये भरपूर समय मिलेगा और आप स्पेशल खाना भी तैयार कर सकेंगे.

## बाटी के लिये आवश्यक सामग्री ( For bati or dumplings)

- गेहूँ का आटा- 400 ग्राम ( 4 कप )
- सूजी ( रवा ) - 100 ग्राम ( एक कप)
- घी - 100 ग्राम ( आधा कप )
- अजवायन- आधा छोटी चम्मच
- बेकिंग पाउडर - आधा छोटी चम्मच (यदि आप चाहें)
- नमक - स्वादानुसार (एक छोटी चम्मच)

## विधि How to make Dal Bati

आटा और सूजी को एक बर्तन में मिला कर 3 टेबिल स्पून घी, बेकिंग पाउडर, अजमायन और नमक मिला दीजिये. गुनगुने पानी की सहायता से आटे को चपाती के आटे से थोड़ा सा सख्त आटा गूथ लीजिये. आटे को 20 मिनट के लिये ढककर रख दीजिये, ताकि आटा फूल कर सैट हो जाय. 20 मिनट बाद इस आटे को तेल के हाथ से मसल कर चिकना कर लीजिये. गुथे आटे से थोड़ा आटा तोड़ कर मध्यम आकार के गोले बना लीजिये.

आप चाहें तो इसके अन्दर मटर की पिठ्ठी, आलू की पिठ्ठी, पनीर की पिठ्ठी या मेवे की पिठ्ठी बनाकर भर सकते हैं.

**बाटियाँ 2 तरीके से बनाई जाती हैं.**

### बाटी को पानी में उबालकर बनाना

1 लीटर पानी भगोने में भर कर गैस पर गरम करने के लिये रख दीजिये और जब पानी में उबाल आ जाय तब ये गोले उबलते पानी में डाल दीजिये. 15 मिनट तक इन गोलों को उबालिये.

पानी से उबले हुये गोले निकाल कर प्लेट में रखिये और अब इनको तन्दूर या ओवन में ब्राउन होने तक सेक लीजिये. सेकी हुई बाटियों को पिघले हुये घी में डुबा कर निकालिये. तैयार बाटियाँ प्याले या प्लेट में रखिये.

### बाटी को बिना उबाले बनाना

इस तरीके से बाटी उबाले बिना ही बनायी जाती हैं. तन्दूर को गरम कीजिये, तन्दूर में आटे के गोले सिकने के लिये रखिये, इन गोलों को तन्दूर में पलट पलट कर सेकें. बाटियाँ फटने लगेंगी और ब्राउन हो जायेंगी. सिकी बाटी ओवन से निकाल कर प्लेट में रख लीजिये. बचे हुये घी को पिघला कर रख लीजिये. सेकी हुई बाटियों को फोड़ कर घी में डुबा कर निकाल कर प्लेट या प्याले में लगाइये.

दोनों तरह की बाटियाँ अच्छी होती हैं. आप इनमें से किसी भी तरीके से बाटी बनाइये और बताइये कि आपको कौन सी तरह से बनी बाटी ज्यादा अच्छी लगी.

## बाटी के लिये मिक्स दाल

- अरद की दाल - 100 ग्राम ( आधा कप )
- मूंग की दाल - 50 ग्राम ( 1/4 कप )
- चना की दाल - 50 ग्राम ( 1/4 कप )
- घी- 2 टेबिल स्पून
- हींग - 1-2 पिन्च
- जीरा- 1 छोटी चम्मच
- हल्दी पाउडर- आधा छोटी चम्मच

- धनियाँ पाउडर - एक छोटी चम्मच
- लाल मिर्च पाउडर - आधा छोटी चम्मच
- टमाटर - 2 - 3
- हरी मिर्च- 1-2
- अदरक - 2 इंच लम्बा टुकड़ा
- गरम मसाला - एक चौथाई छोटी चम्मच
- हरा धनियाँ - छोटी आधा कटोरी ( बारीक कटा हुआ )
- नमक स्वादानुसार ( एक छोटी चम्मच )

### विधि

दालों को 1 घंटा पहले धो कर पानी में भिगो दीजिये.

भीगी हुई दालों को कुकर में, दुगने पानी ( 2 कप पानी) डालकर और नमक डाल कर पकने के लिये गैस पर रख दीजिये. एक सीटी आने के बाद 2-3 मिनिट तक धीमी गैस पर पकायें. गैस बन्द कर दीजिये.



टमाटर, हरी मिर्च और 1 इंच अदरक का टुकड़ा मिक्सी से बारीक पीस लीजिये.

कढ़ाई में 2 टेबिल स्पून घी डाल कर गरम करें. हींग और जीरा डाल दें. जीरा भुनने के बाद हल्दी पाउडर और धनियाँ पाउडर डालें. 2-3 बार चमचे से चलायें और पिसा हुआ टमाटर का मिश्रण, लाल मिर्च पाउडर और 1 इंच लम्बे अदरक को बारीक काट कर डाल दें. मसाले को तब तक भूँ जेब तक कि मसाले के ऊपर तेल न तैरने लगे, ये मसाला कुकर में पकी हुई दाल में मिला दीजिये आवश्यकतानुसार पानी (दाल को आप जितना पतला चाहें)

मिला दीजिये, उबाल आने पर गरम मसाला डालिये और नमक को टेस्ट

करके आवश्यकतानुसार थोड़ा सा और डाल दीजिये. आधा हरा धनियाँ डाल कर मिला दीजिये. दाल तैयार हो गयी है. दाल को प्याले में निकालिये और बचे हुये हरे धनिये और घी डाल कर सजाये.

दाल और बाटियाँ तैयार हैं. गरमा गरम दाल बाटी परोसिये और खाइये.

6 लोगों के लिये. | बनाने में समय : लगभग 90 मिनट.

## लिट्टी चोखा – Litti Choka Recipe

लिट्टी चोखा बिहार झारखण्ड में खायी जाने वाली पारम्परिक स्वादिष्ट डिश हैं इसे आप लन्च, डिनर या छुट्टी के दिन बना कर खाइये बहुत ही अच्छी लगेगी, लिट्टी देखने में तो बाटी जैसी लगती है, लेकिन थोड़ा सा अन्तर है. इसके अन्दर भरी जाने वाली पिठ्ठी सत्तू से बनाई जाती है और यह लिट्टी बैंगन के चोखा (भुर्ता) या आलू के चोखा के साथ खाई जाती है. मिक्स वेज चोखा और टमाटर की चटनी भी साथ में बनायी जाता है. तो आइये बनाना शुरू करें लिट्टी चोखा (Litti Choka).

### आवश्यक सामग्री Ingredients for Litti

- आटा लगाने के लिये
- गेहूं का आटा - 400 ग्राम ( 4 कप)
- अजवायन - आधा छोटी चम्मच
- घी या तेल - आधा कप
- खाने का सोडा - 1/3 छोटा चम्मच
- नमक - 3/4 छोटी चम्मच

### पिठ्ठी बनाने के लिये Ingredients for stuffing

- सत्तू - 200 ग्राम (2 कप)
- अदरक - 1 इंच लम्बा टुकड़ा
- हरी मिर्च - 2-4
- हरा धनियां - आधा कप बारीक कतरा हुआ
- जीरा - 1 छोटी चम्मच
- सरसों का तेल - 2 छोटी चम्मच

- अचार का मसाला - 2 टेबल स्पून
- नीबू - 1 नीबू का रस
- काला नमक - आधा छोटी चम्मच
- नमक - स्वादानुसार ( 1/4 छोटी चम्मच )

### आवश्यक सामग्री - Ingredients for Chokha

चोखा को पारम्परिक तरीके से चौखा सिर्फ हरी मिर्च और नमक डालकर बनाया जाता है, टमाटर, अदरक और हरा धनियां डालकर चोखा और भी स्वादिष्ट लगता है.

- बड़ा बैगन - 400 ग्राम (1 या 2 बैगन)
- टमाटर - 250 ग्राम ( 4 टमाटर मध्यम आकार के)
- हरी मिर्च - 2-4 (बारीक कतरी हुई)
- अदरक - 1 1/2 इंच लम्बा टुकड़ा ( बारीक कतरा हुआ)
- हरा धनियां - 2 टेबल स्पून ( बारीक कतरा हुआ)
- नमक - स्वादानुसार ( एक छोटी चम्मच)
- सरसों का तेल - 1-2 छोटी चम्मच

### विधि -How to make Litti Chokha

#### लिट्टी के लिये आटा लगाइये

आटे को छान कर बर्तन में निकालिये, आटे में घी, खाने का सोडा, अजवायन और नमक डाल कर अच्छी तरह मिला लीजिये, गुनगुने पानी की सहायता से नरम आटा गूथ लीजिये. गुथे हुये आटे को ढककर आधा घंटे के लिये ढककर रख दीजिये. लिट्टी बनाने के लिये आटा तैयार है.

#### पिट्ठी तैयार कीजिये (How to make Stuffing for Litti)

अदरक को धोइये, छीलिये और बारीक टुकड़ों में काट लीजिये (कद्दूकस भी कर सकते हैं). हरी मिर्च के डंठल तोड़िये, धोइये और बारीक कतर लीजिये. हरा धनियां को साफ कीजिये, धोइये बारीक कतर लीजिये. सत्तू को किसी बर्तन में निकालिये, कतरे हुये अदरक, हरी मिर्च, धनियां, नीबू का रस, नमक, काला नमक, जीरा, सरसों का तेल और अचार का मसाला मिला लीजिये, अगर पिट्ठी सूखी लग रही है तो 4-5 टेबल स्पून डालिये, पिट्ठी को इतना गीला करना है कि वह, लड्डू बांधने पर बंध जाय, सभी चीजों को अच्छी तरह मिला लीजिये, सत्तू की पिट्ठी तैयार है.

#### लिट्टी (How to make Litti)

गुथे हुये आटे से मध्यम आकार की लोइयां बना लीजिये. लोई को अंगुलियों की सहायता से 2-3 इंच के व्यास में बड़ा कर लीजिये, कटोरी जैसा बना लीजिये, इस पर 1 - 1 1/2 छोटी चम्मच पिट्ठी रखिये और आटे को चारो ओर से उठा कर बन्द कीजिये और गोल कर लीजिये, गोले को हथेली से दबा कर थोड़ा चपटा कीजिये, लिट्टी सिकने के लिये तैयार है. तंदूर को गरम कीजिये, भरी हुई लोइयों को तंदूर में रखिये और पलट पलट कर ब्राउन होने तक सेकिये. (पारम्परिक रूप से लिट्टी उपले पर सेकी जाती है)

#### चोखा How to make Chokha for Litti

बैगन और टमाटर धोइये और भून लीजिये, ठंडा कीजिये, छिलका उतार लीजिये, किसी प्याले में रख कर चमचे से मैस कीजिये, कतरे हुये मसाले और नमक, तेल डाल कर अच्छी तरह मिलाइये. लीजिये बैगन का चोखा तैयार है. आप लहसुन और प्याज पसन्द करते है तब 5-6 लहसुन की कली छीलिये बारीक कतरिये और एक प्याज छीलिये, बारीक कतरिये इन्हें भी इस बैगन में मिला लीजिये.

#### आलू का चोखा (Aloo ka Chikha)

उबले आलू 4-5 छील कर बारीक तोड़ लीजिये, कतरे हुये अदरक, हरी मिर्च, हरे धनिये, लाल मिर्च, नमक मिलाइये, आलू का चोखा तैयार है.

#### परोसिये

चोखा प्याले में डालिये, गरमा गरम लिट्टी को पिघले हुये घी में डुबाइये, लिट्टी को बीच से तोड़ कर भी घी में डुबाया जा सकता है, चोखा के साथ, हरी धनिये की चटनी के साथ परोसिये और खाइये.

- चार सदस्यों के लिये
- समय - 1 घंटा, 30 मिनट

## खांडवी - Khandvi recipe

---

खांडवी (Khandavi) गुजराती खाना है. खाने में बहुत स्वादिष्ट होती है, और बनाने भी बड़ी आसान है, इसे बनाने में तेल की मात्रा बहुत ही कम लगती है. प्रस्तुत है एकदम कम तेल के उपयोग से बनी खांडवी.

### आवश्यक सामग्री - Ingredients for Khandvi

- बेसन - 100 ग्राम ( एक कप )
- दही- एक कप
- पानी - 2 कप
- हल्दी- 1/4 छोटी चम्मच
- अदरक पेस्ट -आधा चम्मच (यदि आप चाहें)
- नमक- 3/4 छोटी चम्मच या स्वादानुसार
- तेल- एक टेबल स्पून
- राई - एक छोटी चम्मच
- हरी मिर्च - 2 बारीक काटी हुई
- हरा धनियाँ- बारीक कटा हुआ (एक टेबल स्पून)
- कच्चा नारियल- एक बड़ी चम्मच कद्दूकस किया हुआ

### बनाने की विधि - How to make Khandvi

सबसे पहले दही को फेंट लीजिये. एक बर्तन में दही और बेसन को अच्छी तरह मिला लीजिये. इस घोल में पानी, हल्दी, अदरक का पेस्ट और नमक डाल दीजिये, चमचे से अच्छी तरह मिला दीजिये (घोल में गुठलियां नहीं पड़नी चाहिये). घोल को किसी भारी तले के बर्तन में डाल दीजिये. बर्तन को गैस पर रखिये और चमचे से घोल को हमेशा चलाते हुये खांडवी (Khandavi) को पकाइये. आप देखेंगे कि बेसन का घोल गाढ़ा हो रहा है. गैस धीमी कर दीजिये और घोल को लगातार चलाते रहिये. करीब 8-9 मिनट में यह घोल पर्याप्त गाढ़ा हो जायेगा. इससे ज्यादा उबालेंगे तो घोल और ज्यादा गाढ़ा हो जायेगा जिससे खांडवी की परत पतली नहीं बनेगी.

मिश्रण की मात्रा के अनुसार, 2-3 थालियां या ट्रे ले लीजिये, थाली में तेल लगाने की आवश्यकता नहीं है, खांडवी के घोल को थाली या ट्रे में पतला पतला फैला दीजिये, घोल को पलटे की सहायता से एकदम पतला फैला दीजिये.

8-10 मिनट में यह मिश्रण ठंडा हो कर जम जाता है, इस जमी हुई परत को चाकू की सहायता से 6 इंच लम्बी 2 इंच चौड़ी पट्टियाँ में काट लीजिये और इन पट्टियों का रोल बना लीजिये, सारे रोल को थाली में लगा दीजिये.

अब छोटी कढ़ाई में तेल डाल कर गरम कीजिये, गरम तेल में राई डाल दीजिये, राई तड़ तड़ कर भुन जाय तब इसमें करी पत्ता और हरी मिर्च डालिये और हल्का ब्राउन होने तक भून लीजिये. इस मसाले मिले तेल को चम्मच की सहायता से प्रत्येक खांडवी के ऊपर डाल दीजिये.

खांडवी को प्लेट में लगाइये. नारियल और हरे धनिये को खांडवी के ऊपर डाल कर सजा दीजिये. खांडवी (Khandavi) तैयार है. खांडवी को हरे धनिये की चटनी के साथ परोसिये और खाइये.

## मूंगफली की कुकीज – Peanut (Ground Nut) Butter Cookies recipe

---

मूंगफली कुकीज बहुत ही स्वादिष्ट होती है. बच्चे इन कुकीज को बहुत प्यार से खाते हैं. अगर आपके घर में बच्चे हैं तो यह कुकीज आप बच्चों को बनाकर दीजिये. बच्चे तो खुश होंगे ही, आपको भी यह कुकीज बहुत पसन्द आयेंगी. कुकीज में सारी चीजें पोष्टिक हैं, और इनको बनाना भी बहुत आसान है. आइये आज हम मूंगफली की कुकीज बनायें.

### आवश्यक सामग्री - Ingredients for Peanut Butter Cookies recipe

- मूंगफली के दाने - 100 ग्राम (भुने हुए, छिले हुये)
- मैदा या गेहूं का आटा - 200 ग्राम
- चीनी - 100 ग्राम (पिसी हुई)
- घी या मक्खन - 100 ग्राम

- दूध - 1 टेबल स्पून
- काफी पाउडर - 1 छोटी चम्मच (यदि आप चाहे)
- बेकिंग सोडा - 1 छोटी चम्मच

### विधि - How to make Peanut Butter Cookies recipe

मूंगफली के दानों को पीस कर, हल्का दरदरा पाउडर बना लीजिये.

एक बर्तन में पिघला हुआ घी या मक्खन और चीनी को अच्छी तरह फेंट कर मिला लीजिये.

दूध में काफी पाउडर घोल कर, मक्खन और चीनी के मिश्रण में डालिये और फेंटिये.

अब मिश्रण में मैदा, मूंगफली दानों का पाउडर और बेकिंग पाउडर डालकर मिलाइये, और मिश्रण को तब तक फेंटिये जब तक कि वह फूला हुआ न दिखाई देने लगे. यह तैयार मिश्रण गुथे हुये आटे जैसा होना चाहिये.

बेकिंग ट्रे को घी लगाकर चिकना कीजिये, मिश्रण से थोड़ा थोड़ा मिश्रण निकालिये, हाथ पर रखकर पेड़े जैसा आकार दीजिये और ट्रे में थोड़ी थोड़ी जगह छोड़कर लगा दीजिये.

ओवन को 200 डिग्री सेग्रे. पर सैट कीजिये. कुकीज ट्रे ओवन के अन्दर रखिये. 15 -20 मिनिट में कुकीज सिक कर तैयार हो जाती हैं.

आपकी गरमा गरम मूंगफली कुकीज तैयार है. कुकीज को ठंडा होने दीजिये, कुरकुरी कुकीज बच्चों को दीजिये और आप भी खाइये. बचे हुये कुकीज एअर टाइट कन्टेनर में रख दीजिये. 1 महीने तक कभी निकालिये और खाइये.

## Besan ke Gatte Recipe – बेसन के गट्टे

बेसन के गट्टे (Rajasthani Besan ke Gatte) की सब्जी राजस्थान की स्पेशल डिश है. स्पेशल तो है ही और खाने में भी बहुत स्वादिष्ट है. आप भले ही राजस्थान में रहते हों या राजस्थान से बाहर आपको ये सब्जी बहुत पसंद आयेगी. आइये आज खाने के साथ बेसन के गट्टे की सब्जी बनायें.

### आवश्यक सामग्री - Ingredients for Rajasthani Besan ke Gatte

#### गट्टे बनाने के लिये -

- बेसन - 200 ग्राम ( 1.5 कप)
- तेल - 1 टेबल स्पून
- दही - 2 टेबल स्पून
- खाना सोडा - 1- पिंच
- नमक - स्वादानुसार (आधा छोटी चम्मच)

#### सब्जी की तरी बनाने के लिये

- टमाटर - 3-4 (मीडियम आकार के)
- हरी मिर्च - 2
- अदरक - 1 इंच लम्बा टुकड़ा
- ताजा दही - आधा कप
- क्रीम या मलाई - 50 ग्राम (एक चौथाई कप)
- तेल - 2 -3 टेबल स्पून
- हींग - 1 पिंच
- जीरा - आधी छोटी चम्मच
- हल्दी पाउडर - एक चौथाई छोटी चम्मच
- धानियाँ पाउडर - एक छोटी चम्मच
- लाल मिर्च पाउडर - एक चौथाई छोटी चम्मच से कम
- गरम मसाला - एक चौथाई छोटी चम्मच से कम
- नमक - स्वादानुसार
- हरा धनियाँ - 2-3 टेबल स्पून (बारीक कटा हुआ)

## विधि - How to make Besan ke Gatte Curry

बेसन को छान कर किसी बर्तन में निकालिये, तेल, नमक, दही और खाना सोडा डालकर मिलाइये, अगर पानी की आवश्यकता हो तो थोड़ा सा पानी डालकर नरम परांठे बनाने के लिये जैसा आटा गूंथ लीजिये. गुंथे हुये आटे को 10 मिनट के लिये ढककर रख दीजिये. अब इस बेसन के आटे से छोटी लोही तोड़िये उससे करीब आधा या पोना इंच व्यास और 3- 4 इंच लम्बी बेलनाकार आकृति के रोल बना लीजिये. सारे बेसन के आटे से इसी तरह रोल बना लीजिये. किसी बर्तन में करीब 5 कप पानी (इतना पानी जिसमें बेसन के रोल उबाले जा सकें) डालिये और गैस पर उबालने रख दीजिये, जब पानी में तेज उबाल आ जाय तब बेसन के रोल उबलते पानी में डाल दीजिये और 15 मिनट तक उबलने दीजिये इसके बाद गैस बन्द कर दीजिये. पानी से उन बेसन की गट्टों को कलछी की सहायता से निकाल कर एक प्लेट में रख दीजिये, बचा हुआ पानी सब्जी की तरी में काम आ जायेगा.

गट्टे ठंडे होने के बाद उन्हें आधा इंच के टुकड़ों में काट लीजिये. बेसन के गट्टे सब्जी के लिये तैयार हैं.

टमाटर, हरी मिर्च और अदरक बारीक पीस कर किसी प्याले में निकाल लीजिये. मिक्सर में दही और क्रीम डाल कर मिक्सी चला कर मिक्स कर दीजिये.

कढ़ाई में तेल डालिये, तेल गरम होने पर हींग और जीरा डाल दीजिये. जीरा ब्राउन हो जाय तब उसमें हल्दी पाउडर, धनियाँ पाउडर डाल दीजिये, इसके बाद इसमें पीसा हुआ टमाटर का मसाला डालिये और मसाले के ऊपर तेल तैरने तक भून लीजिये. भुने मसाले में दही, मलाई और लाल मिर्च डालिये, मसाले को जब तक भूनिये तब तक वह दाने दार न दिखाई देने लगे, या मसाले से तेल अलग न होने लगे.

बेसन के गट्टे उबालने के बाद से बचा पानी इसमें डाल दीजिये. अगर तरी आपको गाढ़ी लगे तो आप उसमें आवश्यकतानुसार पानी डाल दीजिये. तरी में उबाल आने पर तैयार किये हुये गट्टे और स्वादानुसार नमक डाल दीजिये. सब्जी में उबाल आने के बाद 2- 3 मिनट तक उबलते रहने दीजिये. बेसन के गट्टे की सब्जी बन चुकी है गैस बन्द कर दीजिये और इसमें गरम मसाला डाल दीजिये.

राजस्थानी बेसन के गट्टे (Rajasthani Besan ke Gatte) की सब्जी तैयार है. बेसन के गट्टे (Besan ke Gatte) की सब्जी को किसी प्याले में निकालिये और कटे हुये हरे धनिये से सजाइये. गरमा गरम बेसन के गट्टे की सब्जी परांठे, नान, चपाती या चावल किसी के साथ परोसिये और खाइये.

अगर आप प्याज, लहसुन डाल कर सब्जी बनाना चाहते हैं, तो एक प्याज, 4-5 लहसुन की कली छील कर बारीक काट लीजिये और जीरा डालने के बाद डाल कर भून लीजिये, और सब्जी को उपरोक्त विधि से बना लीजिये.

### सावधानियाः

- 1. बेसन का आटा अधिक सख्त और अधिक पतला न लगायें, ये चपाती के आटे जैसा नरम होना चाहिये.
- 2. आटे से बनी हुई डंडियां पानी में उबाल आने के बाद ही डालिये.
- 3. गट्टे उबालते समय, पानी में फिर से उबाल आने के बाद गैस फ्लेम मीडियम या इतनी रखें कि पानी में उबाल हमेशा आता रहे.

## How to make Chyawanprash? Homemade Chyawanprash Recipe

च्यवनप्राश सबसे अधिक बिकने वाला आयुर्वेदिक उत्पाद है, और सबसे अधिक गुणकारी भी. हम इसे घर पर ही बनाते हैं. प्रस्तुत है घर पर च्यवनप्राश बनाने का तरीका

Read this recipe in English - [How to make Chyawanprash](#) - [Chyawanprash recipe](#)

### Chyawanprash Ingredients - आवश्यक सामग्री

च्यवनप्राश (Chawanprash) में मुख्य सामग्री आवंला सहित लगभग 40 प्रकार की सामग्री प्रयोग की जाती है. ये अधिकतर इस तरह की दवायें बेचने वाले पंसारी के पास आराम से मिल जाती हैं. च्यवनप्राश (Chyawanprash) को उबालते समय मिलाने वाली जड़ी बूटियों में यदि कुछ न भी मिले तो जो उपलब्ध हैं आप उन्हीं से च्यवनप्राश (Chyawanprash) बना सकते हैं. च्यवनप्राश में प्रयोग होने वाली सामग्री में केशर सबसे महंगी है बाकी सभी सामग्री अधिक महंगी नहीं है. इनमें निम्न पांच तरह की सामग्री प्रयोग होती है,

### Chyawanprash Ingredients | प्रधान सामग्री

आवंला - 5 किलो

### Chyawanprash Ingredients | संसाधन सामग्री

बिदरीकन्द, सफेद चन्दन, वसाका, अकरकरा, शतावरी, ब्राह्मी, बिल्व, छोटी हर (हरीतकी), कमल केशर, जटामानसी,

गोखरू, बेल, कचूर, नागरमोथा, लोंग, पुश्करमूल, काकडसिंधी, दशमूल, जीवन्ती, पुनर्नवा, अंजीर, असगंध (अश्वगंधा), गिलोय, तुलसी के पत्ते, मीठा नीम, सेंठ, मुनक्का, मुलेठी, (50 ग्राम) प्रत्येक

### **Chyawanprash Ingredients यमक सामग्री**

घी 250 ग्राम, तिल का तेल - 250 ग्राम

### **Chyawanprash Ingredients | संवाहक सामग्री**

चीनी - तीन किलो

### **Chyawanprash Ingredients प्रेक्षप सामग्री**

पिप्पली - 100 ग्राम, बंशलोचन - 150 ग्राम, दालचीनी - 50 ग्राम, तेजपत्र - 20 ग्राम, नागकेशर - 20 ग्राम, छोटी इलायची - 20 ग्राम, केशर - 2 ग्राम, शहद - 250 ग्राम

### **विधि - How to make Chyawanprash**

आंवले को धो लीजिये. धुले आंवले को कपड़े की पोटली में बांध लीजिये.

किसी बड़े स्टील के भगोने में 12 लीटर पानी भरिये. संसाधन सामग्री की जड़ी बूटियां डालिये और बंधे हुये आंवले की पोटली डाल दीजिये. भगोने को तेज आग पर रखिये, उबाल आने के बाद आग धीमी कर दीजिये, आंवले और जड़ी बूटियों को धीमी आग पर एक से डेढ़ घंटे तक उबलने दीजिये, जब आंवले बिलकुल नरम हो जायें तब आग बन्द कर दीजिये. आंवले और जड़ी बूटियों को उसी तरह भगोने में उसी पानी में रातभर या 10-12 घंटे ढककर पड़े रहने दीजिये. हमारे घर में बड़ा बर्तन उपलब्ध नहीं था इसलिये हमने आंवले को दो भागों में बांटकर उबाला. आप उपलब्धता के अनुसार इसे एक, दो या तीन भागों में बांटकर उबाल सकते हैं.

अब आंवले की पोटली निकाल कर जड़ी बूटियों से अलग कीजिये, आप देखेंगे कि आंवले सांवले हो गये हैं, आंवलों ने जड़ी बूटियों का रस अपने अन्दर तक सोख लिया है. सारे आंवले से गुठली निकाल कर अलग कर लीजिये.

जड़ी बूटियां का वेस्ट छलनी से छान कर अलग कर दीजिये. जड़ी बूटियों का पानी अपने पास छान कर सभाल कर रख लीजिये यह च्यवनप्राश बनाने के काम आयेगा.

जड़ी बूटियों के साथ उबाले हुये आंवलों को, जड़ी बूटियों से निकला थोड़ा थोड़ा पानी मिलाकर मिक्सर से एकदम बारीक पीस लीजिये और बड़ी छलनी में डालकर, चमचे से दबा दबा कर छान लीजिये. सारे आंवले इसी तरह पीस कर छान लीजिये. आंवले के सारे रेशे छलनी के ऊपर रह जायेंगे जो वेस्ट है फेंक देंगे. (पहले समय में आंवलों को कपड़े पर घिसकर कपड़छन करके छाना जाता था ताकि आंवले से रेशे दूर हो सके. लेकिन इसमें समय और श्रम अधिक लगता था.) यदि जड़ी बूटी से छाना हुआ पानी बचा हुआ है तो इसे भी इसी पल्प में मिला सकते हैं. जड़ी बूटियों के रस और आंवले के पल्प के मिश्रण को हम च्यवनप्राश बनाने के काम लेंगे.

लोहे की कढ़ाई जिसमें पल्प आसानी से भूना जा सके, आग पर गरम करने के लिये रखिये.

कढ़ाई में तिल का तेल डाल कर गरम कीजिये, गरम तेल में घी डाल कर घी पिघलने तक गरम कीजिये. जब तिल का तेल अच्छी तरह गरम हो जाय तब आंवले का छाना हुआ पल्प डालिये और चमचे से चलाते हुये पकाइये. मिश्रण में उबाल आने के बाद चीनी डालिये और लगातार चमचे से चलाते हुये मिश्रण को एकदम गाढ़ा होने तक पका लीजिये. आप *लोहे की कढ़ाई* की उपलब्धतानुसार इसे 1 या दो बार में पका सकते हैं. हमने भी ये च्यवनप्राश 2 बार में ही पकाया है. *इसे पकाने के लिये स्टील का बर्तन न लें.*

जब मिश्रण एकदम गाढ़ा हो जाय तो गैस से उतार इस मिश्रण को 5-6 घंटे तक लोहे की कढ़ाई में ही ढककर रहने दीजिये. पांच या 6 घंटे बाद इस मिश्रण को आप स्टील के बर्तन में निकाल कर रख सकते हैं.

प्रेक्षप द्रव्य में दी गई लिस्ट में से छोटी इलायची को छील लीजिये. इसके बाद छिली हुई छोटी इलायची के दानों में पिप्पली, बंशलोचन, दालचीनी, तेजपात, नागकेशर को मिक्सी में एकदम बारीक पीस लीजिये. पीसते समय या पीसने के बाद मिक्सी के ढक्कन को थोड़ी देर बाद खोलें ताकि पिप्पली और बंशलोचन की भस आपको न लगे

अब इस पिंसी सामग्री को शहद और केसर में मिलाकर आंवले के मिश्रण में अच्छी तरह से मिला दीजिये. आपका च्यवनप्राश (Homemade Chyawanprash) तैयार है.

इस च्यवनप्राश (chywanaprash) को एअर टाइट कांच या प्लास्टिक कन्टेनर में भर कर रख लीजिये और साल भर प्रयोग कीजिये.

## आंवला कैन्डी (Amla Candy Recipe – How to make dry Amla Candy)

आंवला कैन्डी (Amla Candy) आंवले के मुरब्बे का सूखा प्रतिरूप ही है। बच्चे को आंवले का मुरब्बा खाना पसन्द नहीं आता लेकिन आंवला कैन्डी बड़े मजे से खाते हैं। आंवला में पाये जाने वाले अनेक गुण हैं, इसमें विटामिन C की प्रचुर मात्रा निहित रहती है, आंवला किसी भी तरह से खाया जाय वह हमारे शरीर के लिये अत्यन्त लाभकारी है, आंवले से पाचन और शरीर की प्रतिरोधक क्षमता मजबूत होती है। इसका आयुर्वेद औषधि में काफी मात्रा में प्रयोग किया जाता है। ये आपको तंदुरुस्त रहने में मदद करेगा।

आंवला अक्टूबर से जनवरी तक बाजार में खूब मिलता है, इस समय तो आप ताजा ताजा आंवला अपने रोजाना के खाने में चटनी बनाकर, आंवले फ्राई या सूप में किसी भी तरह से प्रयोग में लाते रहिये। आंवले को विभिन्न तरीके से स्टोर करके रखा जाता है जैसे आंवला पाउडर, आंवले का अचार, आंवले का मुरब्बा, आंवला मीठी चटनी, और आंवला कैन्डी इत्यादि, तो आइये आज हम आंवला की कैन्डी (Herbal Amla Candy) बनाकर तैयार करते हैं ये आंवला कैन्डी कभी भी खायी जा सकती है, आंवला कैन्डी (Amla Sweet Candy) मीठी या मसालेदार आप अपने स्वाद के अनुसार बनाकर तैयार कर लीजिये, तो आइये बनाना शुरू करते हैं आंवला कैन्डी. -Recipe for Amla Candy

### आवश्यक सामग्री - Ingredients for Amla Candy

- आंवला (Indian Gooseberry) - 1 किग्रा (30 - 35)
- चीनी - 700 ग्राम ( 3 1/2 कप)

### विधि - How to prepare Amla Candy

आंवले को साफ पानी से धो लीजिये।

किसी बर्तन में इतना पानी डालकर उबालने रखिये कि आंवला उसमें अच्छी तरह डुब सके।

उबलते पानी में आंवले डालिये और फिर से उबाल आने के बाद 2 मिनिट तक आंवले उबलने दीजिये, गैस फ्लेम बन्द कर दीजिये और इन आमलों को 5 मिनिट के लिये ढककर रख दीजिये। आंवलों को ठंडे पानी में मत डालिये, पानी को पहले उबलने दीजिये तब आंवले डाले।

उबाले हुये आंवले को चलनी में डालकर पानी हटा दीजिये, ठंडा होने पर इनको चाकू की सहायता से काट कर फांके अलग अलग कर लीजिये और गुठली निकाल कर फेंक दीजिये।

ये आंवले की कली किसी बड़े बर्तन में भरिये और 650 ग्राम चीनी ऊपर से भरकर रख दीजिये, बची हुई 50 ग्राम चीनी (आधा कप) का पाउडर बनाकर रख लीजिये।

दूसरे दिन आप देखेंगे सारी चीनी का शरबत बन गया है, आंवले के टुकड़े उस शरबत में तैर रहे हैं। आप इस शरबत को चमचे से चला कर, ढककर रख दीजिये।

2-3 दिन बाद यह आंवले के टुकड़े शरबत में तैरने के बजाय बर्तन के तले में नीचे बैठ जायेंगे नहीं रहे हैं। चीनी आंवले के अन्दर पर्याप्त मात्रा में भर चुकी है और वह भारी होकर नीचे तले में चले गये हैं।

अब इस शरबत को चलनी से छान कर अलग कर दीजिये और चलनी में आंवले के टुकड़े रह जायेंगे, पूरी तरह से आंवले से शरबत निकल जाय तब इन टुकड़ों को थाली में डाल कर धूप में सुखा लीजिये।

इन सूखे हुये आंवले के टुकड़ों में चीनी का पाउडर मिलाइये। लीजिये ये आंवला कैन्डी (Amla Candy) तैयार हो गई है, यह कैन्डी आप कन्टेनर में भर कर रख लीजिये और रोजाना 6-7 टुकड़े खाइये, यह स्वाद में तो अच्छी है ही आपकी सेहत के लिये बड़ी फायदे मन्द हैं।

### मसालेदार आंवला कैन्डी

आंवला कैन्डी को मसालेदार (Spicy Amla Candy) बनाने के लिये आप सूखी कैन्डी में पिसी हुई चीनी के साथ एक छोटी चम्मच काला नमक, आधा छोटी चम्मच काली मिर्च पाउडर और आधा छोटी चम्मच अमचूर पाउडर मिलाइये। जिन्हें एकदम मीठा पसंद नहीं हो तो वे चटपटी आमला कैन्डी (Spicy Amla Candy) खा सकते हैं

### आंवले का शरबत (Amla Sharbat)

आंवले से निकला मीठा शरबत को आप गाड़ा करके आने वाले गर्मियों के मोसम में ठंडा आंवले का शरबत बना कर पीजिये। शरबत को गाड़ा करने के लिये इस शरबत को गैस फ्लेम पर पकने रख दीजिये जब ये शरबत गाड़ा दिखाई देने लगे, शरबत को ठंडा कीजिये और छान कर किसी कांच या प्लास्टिक के एअर टाइट कन्टेनर में भर कर रख लीजिये। इसका शरबत का स्वाद आंवले का विशिष्ट फ्लेवर लिये हुये होता है। जो आंवले का मुरब्बा या चटनी पसंद करते हैं उन्हें यह शरबत पसंद आयेगा।

## पालक का सूप – Spinach Soup Recipe

---

सर्दियों में खाने से पहले गरमागरम सूप पीने में बहुत अच्छे लगते हैं। स्वादिष्ट, पौष्टिक और आइरन को प्रचुरता में समेटे पालक के सूप का क्या कहना। तो आइये आज शाम को खाने से पहले पालक का सूप (Palak ka Soup) बनाते हैं।

### आवश्यक सामग्री - Ingredients for Spinach Soup

- पालक - 500 ग्राम (एक छोटा बन्च)
- टमाटर - 3- 4 (मध्यम आकार के)
- अदरक -1 इंच लम्बा टुकड़ा
- सादा नमक - 3/4 छोटी चम्मच
- काला नमक - आधा छोटी चम्मच
- काली मिर्च - एक चथाई छोटी चम्मच से कम
- नीबू - 1
- मक्खन -1-2 टेबल स्पून
- क्रीम - 2 टेबल स्पून
- हरा धनियां - 1 टेबल स्पून बारीक कतरा हुआ

### विधि - How to make Palak ka Soup

पालक को डंडिया हटा कर साफ कर लीजिये, पालक के पत्तों को 2 बारी पानी में डुबो डुबो कर अच्छी तरह धो लीजिये। टमाटर भी धो लीजिये, अदरक छील कर धो लीजिये।

पालक, टमाटर और अदरक मोटा मोटा काटकर 2-3 बड़े चम्मच पानी डालकर उबालने रख दीजिये। पालक नरम होने पर आग बन्द कर दीजिये।

पालक टमाटर को ठंडा होने के बाद, मिक्सर से बारीक पीस लीजिये।

पिसे हुये मिश्रण में 1 लीटर (5 - 6 कप पानी ) मिलाइये और छान लीजिये, छाने गये सूप को फिर से आग पर रखिये, सादा नमक, काला नमक और काली मिर्च डालिये, सूप में फिर से उबाल आने के बाद 2-3 मिनट और पका लीजिये। पालक का सूप बन गया है, आग बन्द कर दीजिये, सूप में मक्खन डालिये और मिलाइये, नीबू का रस डाल कर मिला दीजिये।

गरमा गरम पालक का सूप प्याले में निकाल लीजिये और सूप के ऊपर क्रीम और हरा धनियां डाल कर सजाइये। गरमा गरम पालक का सूप को सूप स्टिक या कुरकुरी ब्रेड के साथ परोसिये

- 5-6 सदस्यों के लिये
- समय - 35 मिनट

## मिक्स वेजिटेबल सूप (Mix Veg Soup)

---

कड़क सर्दियों के दिन, और खाने से पहले गरमा गरम सूप पीने को मिल जाय! तो आइये आज हम मिक्स वेजिटेबल सूप (Mixed Vegetable Soup) बनायें।

### आवश्यक सामग्री - Ingredients for Mix Veg Sour

- गाजर - 1 मीडियम आकार की (छोटी छोटी कतर लीजिये)
- फूल गोभी - एक चौथाई गोभी (एक कटोरी कतरा हुआ)
- हरे मटर के दाने - आधा कटोरी
- शिमला मिर्च - 1 मीडियम आकार की (बीज निकाल कर, बारीक कतर लीजिये)
- अदरक - 1 इंच लम्बा टुकड़ा (बारीक कद्दूकस कर लीजिये या 1 छोटी चम्मच पेस्ट)
- कार्न फ्लोर - 1 बड़ा चम्मच
- मक्खन - 2 बड़े चम्मच
- काली मिर्च - आधी छोटी चम्मच
- सफेद मिर्च - आधा छोटा चम्मच

- चिल्ली सास - 1 बड़ा चम्मच
- नमक - स्वादानुसार
- नीबू - आधा
- हरा धनियां - 1 बड़ा चम्मच (कटा हुआ)

### विधि - How to Make Mix Veg Soup

सब्जियां सभी धो कर, पहले से काट लीं गयीं हैं।

कार्न फ्लोर को, 2 बड़े चम्मच पानी में घोल लीजिये (गुठलियां न पड़ें)।

एक भारी तले के बर्तन में, मक्खन डाल कर गरम कीजिये। अदरक का पेस्ट, सारी कटी हुई सब्जियां डाल दीजिये।

सब्जियों को मक्खन में चला कर 2 मिनट तक धीमी गैस पर भूजिये। अब सब्जियों ढक कर 2 मिनट तक धीमी गैस पर पकने दें।

सब्जी में 600 ग्राम पानी, कार्न फ्लोर का घोल, काली मिर्च, सफेद मिर्च, चिल्ली सास, और नमक डालिये। सूप को उबाल आने तक लगातार चलाते रहें। उबाल आने के बाद 3-4 मिनट तक धीमी गैस पर पकायें। गैस बन्द कर दीजिये।

सूप में नीबू का रस और हरा धनियां और थोड़ा मक्खन डाल कर मिला दीजिये।

मिक्स वेजिटेबल सूप (Mix Veg Soup) तैयार है। गरमा गरम परोसिये और पीजिये।

## सत्तू का नमकीन शर्बत - Namkeen Sattu Drink recipe

सत्तू का नमकीन शर्बत बहुत ही स्वादिष्ट होता है, ये बिहार की रैसिपी है, इसे गर्मी के मौसम में बनाया जाता है, ये शर्बत बहुत ही ठंडक देने वाला होता है।

आवश्यक सामग्री - Ingredients for Namkeen Sattu Drink

- चने का सत्तू - आधा कप
- पोदीना के पत्ते - 10
- नीबू - आधा नीबू (2 छोटी चम्मच नीबू का रस)
- हरी मिर्च - आधी
- भुना जीरा - आधा छोटी चम्मच
- काला नमक - आधा छोटी चम्मच
- सादा नमक - एक चौथाई छोटी चम्मच या स्वादानुसार

### विधि - How to make Namkeen Sattu Drink

पोदीना के पत्ते धोइये, 2 पत्ते साबुत छोड़ कर, सारे पत्ते बारीक काट लीजिये। हरी मिर्च को बारीक काट लीजिये हरी मिर्च को कम तीखा खाते हैं तब अपने हिसाब से कम कर लीजिये।

सबसे पहले सत्तू में थोड़ा सा ठंडा पानी डालकर गुठलियां खतम होने तक घोल लीजिये, और अब 1 कप पानी मिला दीजिये, घोल में काला नमक, सादा नमक, हरी मिर्च, पोदीना की पत्तियां, नीबू का रस और भुना जीरा पाउडर डाल कर मिला दीजिये। सत्तू का नमकीन शर्बत तैयार है।

सत्तू के नमकीन शर्बत को गिलास में डालिये और पोदीना की साबुत पत्ती डालकर सजा दीजिये, शर्बत को और अधिक ठंडा करने के लिये, 3-4 बर्फ के क्यूब बारीक तोड़कर डाल कर मिलाये जा सकते हैं।

गर्मी के मौसम में रोजाना 1 -2 गिलास सत्तू का नमकीन शर्बत बनाकर पीजिये, ये आपको गर्मी से राहत देगा और लू से भी बचायेगा।

- समय - 8 मिनट
- निशा - 2 छोटे गिलास या 1 बड़ा गिलास

## ताजा जल जीरा - Jal Jeera Drink Recipe - Pudina jaljeera recipe

---

गर्मी के मौसम में ताजा और ठंडा जल जीरा बनाकर पीजिये, जल जीरा बहुत ही स्वादिष्ट होता है, ठंडक और ताजगी देने के साथ पेट के पाचन में भी मदद करता है.

आवश्यक सामग्री - Ingredients for Jal Zeera Drink

- पोदीना के पत्ते - आधा कप
- धनिया के पत्ते - आधा कप
- नीबू - 2 मीडियम आकार के
- रायते वाली बूंदी - आधा कप
- अदरक - 1/2 - 1 इंच टुकाड़ा
- हींग - 1 पिंच
- काली मिर्च - 3/4 छोटी चम्मच
- भुना जीरा - 2 छोटी चम्मच
- चीनी - 2 छोटी चम्मच
- काला नमक - 1 छोटी चम्मच
- सादा नमक - आधा छोटी चम्मच या स्वादानुसार

विधि - How to make Jal Jeera Drinks

पोदीना और धनियां को अच्छी तरह साफ करके और धोकर, पानी सुखाकर ले लीजिये. अदरक छील कर धो लीजिये.

मसालों को बारीक पीस कर तैयार कर लीजिये. हरा धनियां और पोदीना जार में डाल दीजिये, अदरक को छोटा छोटा काट कर डाल दीजिये, काली मिर्च, भुना जीरा, चीनी, हींग, काला नमक और सादा नमक डाल दीजिये, थोड़ा सा पानी डाल कर मसालों को एकदम बारीक पीस लीजिये.

पिसे मसाले जार में डाल दीजिये, और 4 कप ठंडा पानी डाल दीजिये, अच्छी तरह मिक्स कर लीजिये, नीबू का रस निकाल कर मिला दीजिये, ताजा जलजीरा बनकर तैयार है.

गिलास में जलजीरा डालिये और 1-2 छोटी चम्मच बूंदी डाल दीजिये, ताजा और ठंडा जलजीरा पीजिये और ताजगी महसूस कीजिये.

सुझाव:

जलजीरा में अगर आप चीनी न पसंद करें तो नहीं डालें, लेकिन जो लोग अधिक खट्टा और तीखा पसन्द नहीं करते हैं, वे चीनी वाला जल जीरा बहुत पसन्द करेंगे, क्योंकि चीनी खट्टे स्वाद और तीखे स्वाद दोनों को सही कर देती है.

अगर आप अधिक तीखा जलजीरा पीना पसन्द करते हैं, तो 2 हरी मिर्च भी मसाले के साथ डालकर पीसी जा सकती हैं.

जलजीरा में ठंडा पानी नहीं डाल रहे हैं तो जलजीरा को आइस क्यूब डालकर सर्व किया जा सकता है.

## वेजिटेबल नूडल सूप (Vegetable Noodle Soup)

---

नूडल से अनेको रेसिपी बनाई जा सकती है. आज शाम के खाने से पहले वेजिटेबल नूडल सूप (Vegetable Noodle Soup) बनाईये, इससे खाना का रस और बढ़ जायेगा.

### आवश्यक सामग्री - Ingredients for Vegetable Noodle Soup

- टमाटर - 2 (मीडियम आकार की)
- गाजर - 1 (मीडियम आकार की)
- शिमला मिर्च - 1 (मीडियम आकार की)
- हरे मटर - आधा कटोरी (छिले हुये दाने)
- नूडल - 50-60 ग्राम
- मक्खन - 2 बड़े चम्मच
- हरी मिर्च - 2 ( बारीक कतर लीजिये)
- अदरक - 1 इंच लम्बा टुकड़ा (कद्दूकस कर लीजिये)
- नमक - स्वादानुसार
- काली मिर्च - आधा छोटी चम्मच
- सफेद मिर्च - आधा छोटी चम्मच
- नीबू - आधा नीबू का रस
- हरा धनियां - 1 टेबिल स्पून (बारीक कतरा हुआ)

### विधि - How to make Vegetable Noodle Soup

टमाटर और गाजर धोकर बारीक काट लीजिये. शिमला मिर्च धोकर, बीज निकाल कर बारीक काट लीजिये.

किसी मोटे बर्तन में मक्खन डालकर गरम करें. मक्खन में हरी मिर्च और अदरक डाल दीजिये. चमचे से चला कर 1 मिनट तक भूनिये. मटर डालकर 2 मिनट तक भूनिये, अब टमाटर, गाजर और शिमला मिर्च डाल कर 3-4 मिनट तक भूनिये. सब्जियां भूनने के बाद 700 ग्राम पानी डाल दीजिये. पानी में उबाल आने के बाद नूडल डालये, फिर से उबाल आने के बाद 4-5 मिनट तक धीमी गैस पर कभी कभी चलाते हुये पकाइये.

नमक, सफेद मिर्च और काली मिर्च डाल कर धीमी गैस पर 1-2 मिनट तक पकने दीजिये. गैस बन्द कर दीजिये. नीबू का रस डाल दीजिये. आपका वेजिटेबल नूडल सूप (Vegetable Noodle Soup) तैयार है.

गरमा गरम वेजिटेबल नूडल सूप, मक्खन और हरा धनियां डाल कर परोसिये.

- चार लोगों के लिये
- समय -30 मिनट

## टमाटर का सूप (Tomato Soup)

---

टमाटर का सूप (Tamatar ka soup) बहुत ही स्वादिष्ट होता है. सर्दियां चल रही हैं और पीने के लिये यदि गरमा गरम टमाटर सूप मिल जाय तो क्या कहने, तो आइये आज हम टमाटर का सूप (Tomato Soup) बनाते हैं.

### आवश्यक सामग्री - Ingredients for Tomato Soup

- टमाटर - 600 ग्राम
- अदरक - 1 इंच लम्बा टुकड़ा
- मक्खन - 1 टेबिल स्पून
- मटर छिली हुई - आधी छोटी कटोरी
- गाजर - आधा कटोरी बारीक कटी हुई
- नमक - स्वादानुसार ( 1 छोटी चम्मच )
- काली मिर्च - आधा छोटी चम्मच
- कोर्न फ्लोर - टेबिल स्पून
- क्रीम - 1 टेबिल स्पून

## विधि - How to make Tomato Soup

टमाटर को साफ पानी में अच्छी तरह धो लीजिये. अदरक को छील कर धो लीजिये.

टमाटर और अदरक को मिक्सी से बारीक पीस लीजिये.

टमाटर के मिश्रण को किसी बर्तन में भर कर गैस पर रखिये और 8-10 मिनट तक उबालिये.

उबाले हुये टमाटर के पेस्ट को सूप छानने वाली छलनी में छान लीजिये.

कार्न फ्लोर(स्ट्रार्च) को 2 टेबिल स्पून पानी में घोल लीजिये, गुठलियां न पढ़ने दें. पानी बढ़ा कर 1 कप कर लीजिये( पहले हम कम पानी इस लिये लेते हैं क्योंकि ज्यादा पानी में कार्न फ्लोर घोला जायेगा तो गुठलियां पढ़ने की सम्भावना अधिक रहती है ).

कढ़ाई में मक्खन डाल कर गरम करें. मटर और गाजर डाल कर 3-4 मिनट तक भूनें, सब्जियां नरम होने पर, कार्न फ्लोर का घोला हुआ पानी, छने हुये टमाटर का सूप, नमक और काली मिर्च डाल दें. आवश्यकतानुसार पानी मिला दीजिये, उबाल आने के बाद 4-5 मिनट तक पकायें.

टमाटर का सूप तैयार है, गरमा गरम टमाटर का सूप के ऊपर क्रीम डाल कर परोसिये और पीजिये चार लोगों के लिये.

लगने वाला समय 25 मिनट

## Dahi Vada Recipe, Dahi Wada Recipe - दही बड़ा

दही बड़ा (Dahi Vada -Dahi Wada) खाने में बहुत स्वादिष्ट होता है. त्यौहार या अन्य किसी अवसर पर तला खाकर आपकी तबियत तृप्त हो गयी हो तो दही बड़ा आपके पेट का भी ध्यान रखेगा और स्वाद का भी, दही बड़े उरद की दाल से, उरद दाल और मूंग दाल मिलाकर, और सिर्फ मूंग दाल से भी दही बड़े बनाये जाते हैं, आज हम उरद की दाल से दही बड़े बनारहे हैं, आईये दही बड़ा बनाना शुरू करते हैं.

### आवश्यक सामग्री -Ingredients for Dahi Vada -Dahi Wada

- धुली उरद की दाल - 250 ग्राम
- दही - 1 कि. ग्राम
- नमक - स्वादानुसार
- हींग - 1 -2 पिंच
- काजू - 1 टेबल स्पून (छोटे छोटे काट लीजिये)
- किशमिश - 1 टेबल स्पून
- भुना हुआ जीरा - 1 टेबल स्पून
- लाल मिर्च पाउडर - 1 छोटी चम्मच
- रिफाइन्ड तेल - तलने के लिये

### बनाने की विधि - How to make Dahi Vada

दाल को धो कर दो घंटे के लिये पानी में भिगो दीजिये. पानी निकाल दीजिये और हल्की सी दरदरी पीस लीजिये. एक बर्तन में लेकर, और एक चम्मच पानी में हींग घोल कर दाल में मिला दें. दाल को एक चोथाई छोटी चम्मच नमक मिलाकर अच्छी तरह दाल फलपी होने तक फेंट लीजिये.

एक कढ़ाई में दही बड़े तलने के लिये तेल डालिये और गरम कीजिये. एक छोटी कटोरी लीजिये उस पर एक साफ धुला हुआ कपड़ा ढक कर पीछे की ओर से पकड़ लीजिये. कपड़े पर हाथ से थोड़ा सा पानी लगाइये. अब उँगलियों के सहारे से थोड़ी सी दाल निकालिये और कपड़े के ऊपर रखिये, दाल के ऊपर 2 काजू के टुकड़े और एक किशमिश डालिये, किशमिश काजू को चारों ओर दाल उठाकर बन्द कर दीजिये, दही बड़े को उँगलियों से दबाकर चपटा और गोल कर लीजिये. हलके हाथ से उसे कपड़े से हटा कर कढ़ाई में तलने के लिये डालिये.

4 या 5 दही बड़े एक बार में तलिये, जब दही बड़े ब्राउन हो जायँ तब उन्हें कढ़ाई से निकाल कर प्लेट में रखिये. सारे दही बड़े इसी तरह से तल कर तैयार कर लीजिये. आपके दही बड़े (Dahi Vada -Dahi Wada) तैयार हैं.

अब एक बरतन में एक लीटर पानी लीजिये और हलका गरम कीजिये. इसमें आधा छोटी चम्मच नमक मिला दीजिये. अब सारे दही बड़े नमकीन पानी में डाल दीजिये.

तले हुये दही बड़े आप खाने के आधा घंटे पहले पानी में भिगोयें.

आधा घंटे बाद दही बड़े (Dahi Vada - Dahi Wada) पानी में भीग कर नरम हो जायेंगे. अब एक दही बड़ा पानी से निकालिये और हथेली से दबाकर अधिक पानी को निकाल दें और दूसरे बर्तन में रख दीजिये.

अब दही को मथ लीजिये और आधा चम्मच नमक मिला लीजिये. दही को दही बड़ों (Dahi Vada -Dahi Wada) के ऊपर डाल दीजिये. भुना हुआ जीरा बुरक दीजिये. लाल मिर्च (यदि आप पसन्द करते हों) तो वह भी बुरक दीजिये.

हरे धनिये से सजाइये. दही बड़े (Dahi Vada -Dahi Wada) तैयार है.

## नारियल की चटनी – Coconut Chutney Recipe, Nariyal Chutney

---

दोसा, इडली, सांबर बड़ा खाने के साथ अगर नारियल की चटनी न हो तो स्वाद अधूरा ही लगता है. तो फिर बनाते हैं आज नारियल चटनी (Coconut Chutney)

### आवश्यक सामग्री - Ingredients for Coconut Chutney Nariyal Chutney

- कच्चा नारियल - आधा
- हरा धनिया - आधा कप (मोटा काट लीजिये)
- हरी मिर्च - 2
- नीबू - 1 छोटे आकार का (नीबू की जगह आधा कप दही लिया जा सकता है)
- नमक - स्वादानुसार ( 3/4 छोटी चम्मच)

#### तड़के के लिये

- तेल - 1 टेबल स्पून
- राई - 1 छोटी चम्मच
- करी पत्ता - 6-8
- लाल मिर्च - 1 पिंच (यदि आप चाहें)

### विधि - How to make Coconut Chutney Nariyal Chutney

कच्चे नारियल को उसके कठोर छिलके से अलग कीजिये, धोइये और छोटे छोटे टुकड़ों में काट लीजिये.

नारियल, हरा धनियां, हरी मिर्च, नीबू का रस, नमक और थोड़ा सा पानी मिलाकर, सभी को मिक्सर में बारीक पीस लीजिये.

चटनी को प्याली में निकालिये, जितना गाढ़ा रखना हो उसके हिसाब से पानी और मिलाया जा सकता है.

छोटी कढ़ाई में तेल डाल कर गरम कीजिये. तेल में राई डालिये, राई कड़कने के बाद, करी पत्ता डाल दीजिये, गैस बन्द कर दीजिये, और लाल मिर्च डालकर तेल में मिला दीजिये, अब इस राई के तड़के को चटनी में डालकर मिला दीजिये.

लीजिये आपकी नारियल की चटनी (Coconut Chutney) तैयार है. स्वादिष्ट नारियल की चटनी को टेबल पर रखिये और अपने मन पसन्द खाने के साथ खाइये.

## मसाला दोसा | Masala Dosa Recipe

---

मसाला दोसा खाने में बहुत ही स्वादिष्ट कम तेल में आसानी से बनाया जाने वाला, लेकिन कार्बोहाइड्रेट्स एवं प्रोटीन से भरपूर भोजन है. लगभग सभी शहरों में दक्षिण भारतीय रेस्तरांओं में दोसा अपने पारम्परिक स्वाद और महक के साथ मिल जाता है.

दोसा कई तरीके के बनाये जाते हैं, जैसे सादा दोसा (Plain dosa), मसाला दोसा (Masala Dosa), पेपर दोसा (Paper dosa) और पनीर दोसा (Paneer dosa) इत्यादि. दोसा और सांबर आप अपने लन्च या डिनर किसी भी खाने या छुट्टी के दिन के नाश्ता में कभी बना कर खा सकते हैं, ये आपको हमेशा पसन्द आयेंगे. इसे आप [सांबर](#), [नारियल की चटनी](#), [मूंगफली की चटनी](#) के साथ खा सकते हैं, तो आइये हम मसाला दोसा बनाना शुरू करें.

### आवश्यक सामग्री - Ingredients for Masala Dosa

दोसा के लिये मिश्रण तैयार करने के लिये

- चावल - 3 कप
- उरद की धुली दाल - 1 कप
- मैथी दाना - एक छोटी चम्मच
- बेकिंग सोडा - 3/4 छोटी चम्मच
- नमक - स्वादानुसार या एक छोटी चम्मच
- तेल - दोसा सेकने के लिये

### दोसा के लिये मसाला तैयार करने के लिये

- आलू - 400 ग्राम (6-7 मीडियम आकार के)
- मटर - एक छोटी कटोरी (छिली हुये हरे दाने)
- तेल - 2 टेबल स्पून
- राई - 1 छोटी चम्मच
- हल्दी - 1/4 छोटी चम्मच
- धनियां पाउडर - 1 छोटी चम्मच
- हरी मिर्च - 2-3 (बारीक कतर लीजिये)
- अदरक - 1 1/2 इंच लम्बा टुकड़ा (कद्दूकस कर लीजिये)
- नमक - स्वादानुसार (3/4 छोटी चम्मच)
- अमचूर पाउडर - एक चौथाई छोटी चम्मच
- लाल मिर्च - एक चौथाई छोटी चम्मच से कम
- हरा धनियां - 2 टेबल स्पून (बारीक कतरा हुआ)

### विधि - How to make Masala Dosa

उरद की दाल और मैथी को साफ कीजिये, धोइये और 4 घंटे या रात भर के लिये पानी में भिगो दीजिये. चावल को साफ कीजिये, धोइये और अलग प्याले में उतने ही समय के लिये भिगो दीजिये.

भीगी हुई दाल से पानी निकालिये और कम पानी डाल कर उरद दाल में मैथी को एक दम बारीक पीस कर किसी बड़े बर्तन में निकाल लीजिये, चावल को भी कम पानी का प्रयोग करते हुये, थोड़ा सा मोटा पीसिये, दोनों को मिलाइये तथा इतना गाढ़ा घोल तैयार कीजिये कि चमचे से गिराने पर एक दम धार के रूप में नहीं गिरना चाहिये.

मिश्रण को फरमेंट करने के लिये नमक और बेकिंग सोडा डालकर, ढककर गरम जगह पर 12-14 घंटे के लिये रख दीजिये, फरमेंट किया हुआ मिश्रण पहले की अपेक्षा फूलकर दोगुना हो जाता है. ये मिश्रण दोसा बनाने के लिये तैयार है.

### दोसा के लिये मसाला तैयार करना

आलू उबालिये, ठंडा कीजिये, छील कर बारीक टुकड़ों में तोड़ लीजिये.

कढ़ाई में तेल डाल कर गरम कीजिये, गरम तेल में राई डालकर तड़काइये, हल्दी पाउडर और धनियां पाउडर डालिये, हरी मिर्च, अदरक डालकर 1 मिनट भूनिये, मटर के दाने और 2 टेबल स्पून पानी डालकर मिलाइये, ढककर मटर के दाने नरम होने तक पकने दीजिये. इस मसाले में आलू, नमक, अमचूर पाउडर, लाल मिर्च पाउडर मिलाकर 2 मिनट तक भुन लीजिये. आग बन्द कर दीजिये और हरा धनियां मिला दीजिये. दोसे के लिये मसाला तैयार है.

अगर आप प्याज डालना चाहते हैं तब 1-2 प्याज बारीक काटिये और अदरक, हरीमिर्च के साथ डाल कर हल्की गुलाबी होने तक भून लीजिये, बाकी सारी चीजें उपरोक्त तरीके से मिलाकर मसाला बना लीजिये.

### दोसा बनायें

मिश्रण को चमचे से चलाइये, अधिक गाढ़ा लग रहा है तो थोड़ा पानी मिला लीजिये (मिश्रण पकोड़े के घोल से थोड़ा पतला ही होना चाहिये).

नान स्टिक तवा या लोहे का भारी दोसे बनाने वाला तवा आग पर गरम करने रखिये, जब तवा गरम हो जाय, आग को मीडियम कर लीजिये, इसके बाद किसी मोटे गीले कपड़े की सहायता से तवा को पोछिये, पहली बार तवे पर थोड़ा सा तेल लगाकर (तवा केवल चिकना लगे, तेल न दिखाई दे) चिकना कीजिये. एक बड़ा चमचा मिश्रण भरकर तवे के बीच में

डालिये और चमचे को गोल गोल घुमाते हुये, दोसे को तवे पर 12-14 इंच के व्यास में पतला फैलाइये. थोड़ा सा तेल चम्मच से दोसे के चारों ओर डालिये.

मीडियम और तेज आग पर दोसा सेकिये, जब ऊपर की सतह सिकी हुई दिखने लगे तब नीचे की सतह भी ब्राउन हो गयी होती है, अब 1 या 2 चमचे आलू मसाला, दोसा के ऊपर रखकर फैलाइये और कलछी की सहायता से दोसा को किनारे से उठाते हुये मोड़िये, तवे से उठाकर प्लेट में रखिये. मसाला दोसा तैयार है. दूसरा दोसा तवे पर डालने से पहले तवे को एक गीले मोटे कपड़े से अच्छी तरह पोछिये, तवा अधिक गरम न हो, तवा दोसा फैलाते समय ठंडा होने से दोसा आसानी से फैलाया जा सकता है, दूसरे दोसे के लिये चमचा भर कर मिश्रण निकालिये और तवे पर पतला फैलाइये, सेकने के लिये फिर से वही तरीका दुहराइये, सारे दोसे इसी तरह बनाने हैं. गरमा गरम मसाला दोसा, सांबर और मूंगफली की चटनी के साथ परोसिये और खाइये.

### सादा दोसा (Plain Dosa) बनाने के लिये:

मिश्रण को गरम तवे पर उपरोक्त तरीके से ही फैलाना है, आलू मसाला दोसे के ऊपर नहीं डालना है, सादा दोसा कलछी से किनारों से उठाते हुये मोड़िये और परोसिये.

### पेपर दोसा (Paper Dosa) के लिये :

पेपर दोसा के लिये मिश्रण को सादा दोसा की अपेक्षा ज्यादा पतला करना है, मिश्रण को तवे पर भी बहुत पतला फैलाना है और सादा दोसा की ही तरह सेक लेना है.

### पनीर दोसा (Paneer Dosa) के लिये :

पनीर को कद्दूकस करके, स्वादानुसार नमक और कटा हुआ हरा धनियां डाल कर मिलाइये और आलू मसाला की जगह, 1 टेबल स्पून पनीर दोसा के ऊपर डालिये तथा उसी तरीके से दोसा मोड़ कर परोसिये.

### सावधानियां - Tips for making Crispy Masala Dosa

- 1. दोसा फैलाने से पहले भीगे हुये मोटे कपड़े से तवे को अवश्य पोंछ लीजिये, ताकि तवा साफ हो जाय और थोड़ा ठंडा भी हो जाय.
- 2. दोसा तवे के ऊपर फैलाने से पहले तवा अधिक गरम नहीं होना चाहिये. यदि तवा अधिक गरम होगा तो आपका दोसा पतला नहीं फैलेगा और अधिक कुरकुरा नहीं बनेगा.
- 3. जैसे ही दोसा अच्छी तरह फैल जाय, आग थोड़ा अधिक कर दीजिये ताकि दोसा एकदम कुरकुरा हो जाय.
- 4. दोसा पलटने से पहले उसे निचली परत ब्राउन होने तक सिकने दीजिये.

## सूजी का दोसा - Instant Crispy Rava Dosa Recipe

सुबह के नाश्ते में कुछ अच्छा और जल्दी बनाना हो तो सूजी यानी कि रवा का दोसा बनाया जा सकता है, सूजी दोसा बहुत आसानी से और बहुत जल्दी बन जाता है, इसे बनाने के लिये पहले से तैयारी करने की आवश्यकता नहीं है, और खाने में बहुत ही स्वादिष्ट होता है.

### आवश्यक सामग्री - Ingredients for Rava Dosa or Sooji Dosa

- रवा (सूजी) - 1/2 कप
- चावल का आटा - 1/2 कप
- मैदा - 2 टेबल स्पून मैदा
- तेल - 3-4 टेबल स्पून
- हरा धनियां - 2-3 टेबल स्पून
- हरी मिर्च - 2 बारीक कटी हुई
- अदरक पेस्ट - 1/2 छोटी चम्मच
- हींग - पिंग
- जीरा - 1/2 छोटी चम्मच
- कुटी हुई काली मिर्च - 1/4 छोटी चम्मच

- नमक - 3/4 छोटी चम्मच (स्वादानुसार)

## विधि - How to make Rawa Dosa?

किसी बड़े प्याले में रवा, चावल का आटा डाल लीजिये, मैदा भी डाल दीजिये. एक कप पानी डालिये और गुठलियां खतम होने तक फेंट लीजिये, 1 . 5 कप पानी और डालिये और पतला घोल बनाकर तैयार कर लीजिये.

घोल में हरी मिर्च, अदरक, हरा धनिया, नमक, हींग, कुटी काली मिर्च और जीरा डाल कर मिला दीजिये.

घोल को 15 मिनट के लिये रख दीजिये, दोसे बनाने के लिये घोल तैयार है.

दोसा बनाने के लिये नानस्टिक तवा गैस पर रखिये, हल्का गरम कीजिये और तवे पार थोड़ा सा तेल डालकर चारों ओर फैलाइये, घोल से 2- 3 चमचा घोल लेकर तवे पर एक जैसा पतला पतला फैलाइये. गैस तेज कर दीजिये, तेज और मीडियम गैस पर दोसे को नीचे की ओर से गोल्डन ब्राउन होने तक सिकने दीजिये.

दोसा निचली सतह पर अच्छा गोल्डन ब्राउन सिक कर तैयार है और पतला दोसा फैलाया है तब उसे और पलट कर सेकने की आवश्यकता नहीं है, दोसा पूरी तरह से सिक गया है और क्रिस्पी भी है. दोसे को उतार कर प्लेट में रख लीजिये और दूसरा दोसा बनाने के लिये तवा को ठंडा होने के बाद, तवा पोंछिये और और घोल डाल कर दोसा फैलाइये और नीचे से गोल्डन ब्राउन होने तक सेकिये, सारे दोसे इसी तरह बना लीजिये.

सूजी दोसा तैयार है, सूजी दोसा को हरे धनिये की चटनी या पोदीना की चटनी, कसूंदी किसी के साथ परोसिये और खाइये. सुझाव:

अगर चावल का आटा न हो तब सूजी में थोड़ी सी मैदा मिलाकर सूजी दोसा बनाये जा सकते हैं, या चावल के आटे में थोड़ी सी मैदा मिलाकर भी इसी तरह के दोसे बनाये जा सकते हैं.

तवा एकदम हल्का गरम होने पर ही दोसा बैटर डालकर दोसा फैलाये, दोसा पतला और एक जैसा बनता है.

## सांबर वड़ा Vada Sambhar Receipe – Sambar Wada Recipe

सांबर वड़ा (Samar Vada) को मेदू वड़ा भी कहते हैं, ये दक्षिण भारतीय खाना है लेकिन सारी दुनियां में इसकी धूम है, ये बहुत पसन्द किया जाता है. गरमा गरम सांबर में डूबा हुआ फूले फूले दाल का वड़ा (Vada) और इसकी विशुद्ध भारतीय महक का कोई जबाब नहीं.

आप भी अपने शहर के मनपसन्द रेस्तरां में सांबर वड़ा (Samber Vada), [सांबर इडली \(Samber Idli\)](#) या [सांबर दोसा \(Samber Dosa\)](#) खाने जाते होंगे. आप सांबर वड़ा छुट्टी के दिन नाश्ते में या अपने खास मेहमानों के आने पर और अपनी किसी पार्टी के लिये बना सकते हैं. सांबर वड़ा को उरद की दाल से या उरद और मूंग दाल मिला कर, या उरद और चना दाल मिला कर बनाया जाता है.

आइये हम सांबर वड़ा बनाना शुरू करें.

### आवश्यक सामग्री :Ingredients for Sambar Vada

- उरद धुली दाल - 200 ग्राम (1 कप)
- मूंग या चना दाल - 100 ग्राम (आधा कप)
- नमक - स्वादानुसार (3/4 छोटी चम्मच)
- अदरक - 2 इंच लम्बा टुकड़ा (कद्दूकस कर लीजिये)
- हरी मिर्च - 2-4 (बारीक कतर लीजिये)
- करी पत्ता या हरा धनियां - 1 टेबल स्पून ( कटा हुआ)
- तेल - वड़ा तलने के लिये

### विधि: How to make sambar wada

उरद दाल और मूंग या चना दाल को धोइये और 4-5 घंटे या पूरी रात के लिये पानी में भिगो दीजिये.

दाल को पानी से निकालिये, एक बार फिर से धो लीजिये, भीगी हुई दालों को बिना पानी डाले या बहुत ही कम पानी डाल कर पीस लीजिये. पानी इसमें कम से कम ही होना चाहिये. दाल को बहुत अधिक बारीक भी मत कीजिये.

पिसी हुई दाल में नमक, अदरक, हरी मिर्च और हरा धनियां मिला कर अच्छी तरह फेंटिये. दाल को आप जितना फेंटेगे वड़ा उतने ही मुलायम बनेंगे. सांबर वड़ा बनाने के लिये मिश्रण तैयार है.

इस मिश्रण से वड़ा को आकार आप अपने हाथों पर ही दे सकते हैं या किसी प्लास्टिक शीट का भी इस्तेमाल कर सकते हैं. दक्षिण भारत में वड़े बनाने के लिये प्लास्टिक शीट की जगह केले के पत्तों का भी प्रयोग करते हैं. कढ़ाई में तेल डाल कर गरम कीजिये, हाथ की उंगलियों को पानी से भिगोइये, भीगी हुई उंगलिये से थोड़ा सा दाल का मिश्रण उठाइये, गोल कीजिये और अंगूठे या दूसरे हाथ की उंगली को गड़ा कर एक छेद बना दीजिये, गरम तेल में ये वड़ा तलने के लिये डालिये, कढ़ाई में तेल के हिसाब से 3-4 वड़ा बनाकर एक बार में डालकर तल सकती हैं, वड़े को निचली सतह ब्राउन होने पर पलटिये और दोनों सतह ब्राउन होने तक तल कर निकाल लीजिये. सारे वड़े तल कर इसी तरह निकाल लीजिये. सारे वड़े तैयार हो गये हैं.

खाने से पहले वड़े, तैयार गरमा गरम सांबर ([How to make sambar](#)) में डालिये, परोसिये और खाइये. वड़े को नारियल की चटनी या मूंगफली की चटनी या भुने चने की चटनी के साथ परोसिये और खाइये

- चार सदस्यों के लिये
- समय - 1 घंटा, 15 मिनट

## बाजरा लौकी थेपला - Bajra Lauki Thepla Recipe

सुबह के नाश्ते या शाम के खाने में मसालेदार थेपला अभी को पसंद आते हैं. कुन्कुने मौसम में बाजरा थेपला का कोई जबाब नहीं. ये बहुत स्वादिष्ट होते हैं, और पौष्टिक भी.

Read : [Bajra Lauki Thepla Recipe in english](#)

आवश्यक सामग्री - Ingredients for Bajra Thepla Recipe

- बाजरा का आटा - 1 कप
- गेहूं का आटा - 1 कप
- लौकी - 1 कप कद्दूकस की हुई
- दही - 1/3 कप
- तेल - 1/2 कप आटे में डालने और थेपले सेकने के लिये
- हरा धनियां - 2 टेबल स्पून बारीक कटा हुआ
- हरी मिर्च - 1-2 बारीक कटी हुई
- अदरक का पेस्ट - 1 छोटी चम्मच
- हींग - 1 पिंच
- जीरा - आधा छोटी चम्मच
- लाल मिर्च पाउडर - 1/4 छोटी चम्मच
- हल्दी पाउडर - 1/4 छोटी चम्मच
- तिल - 1 छोटी चम्मच (यदि आप चाहें)
- नमक - आधा छोटी चम्मच से थोड़ा अधिक (स्वादानुसार)

विधि - How to make Bajra Lauki Thepla

बाजरा का आटा किसी बड़े डोंगे में ले लीजिये, गेहूं का आटा उसी प्याले में डालकर मिलाइये, आटे में लौकी, अदरक, हरी मिर्च, हरा धनियां, हींग, जीरा, लाल मिर्च पाउडर, हल्दी पाउडर, तिल, नमक, 1 टेबल स्पून तेल और दही डालकर डालकर मिला लीजिये, और 1-2 टेबल स्पून पानी, आवश्यकता हो उतना पानी डालकर नरम आटा गूंथ कर तैयार कर लीजिये. आटे को 10 - 15 मिनट के लिये ढककर रख दीजिये, आटा सैट होकर तैयार हो जायेगा.

हाथ पर थोड़ा सा तेल लगाकर आटे को मसल कर चिकना कर लीजिये. तवा गरम कीजिये. आटे से थोड़ा सा एक नीबू के बराबर आटा तोड़िये और गोल लोई बनाकर तैयार कर लीजिये, इतने आटे से 8 लोई बनाकर तैयार कर लीजिये. एक लोई उठाइये, गेहूं के सूखे आटे में लपेट कर चकले पर रखिये, और हल्का दबाव देते हुये 6-7 इंच के व्यास में पतला बेल लीजिये.

बेले गये थेपला को गरम तवे पर डालिये और जब थेपला का कलर थोड़ा ऊपर से डार्क हो जाय तब थेपला को पलट दीजिये, ऊपर की ओर 1 छोटी चम्मच तेल डालकर चारों ओर फैलाइये. थेपला को पलटिये और इस ओर भी थोड़ा सा तेल

डालकर फैलाइये. मीडियम आग पर थपला को दोनों ओर पलट पलट कर अच्छी ब्राउन चिती आने तक सेकिये. सिके हुये थपला को किसी प्लेट पर रखी प्याली पर रख लीजिये, सारे थपला इसी प्रकार सेक कर तैयार कर लीजिये.

स्वादिष्ट बाजरा लौकी थपला बन कर तैयार है, बाजरा लौकी थपला को दही, चटनी या अचार या अपनी मन पसन्द सब्जी के साथ परोसिये और खाइये.

सुझाव: आटे में बारीक कटा पालक डालकर बाजरा पालक थपला और बारीक कटी मैथी मिलाकर बाजरा मैथी थपला (Bajra Methi Thepla) बना सकते हैं.

## गोभी के परांठे - Gobhi Paratha Recipe - Gobi Paratha Recipe

सुबह के नाश्ते या रात का डिनर, आप मेहमानों को किसी भी समय गोभी के परांठे परोस सकते हैं मक्खन और चटनी के साथ इनका स्वाद और भी बढ़ जाता है. आईये आज हम गोभी के परांठे बनायें.

### आवश्यक सामग्री - Ingredients for Gobhi Paratha Recipe

- गोभी ----- 350 ग्राम
- गेहूं का आटा ----- 400 ग्राम या चार छोटी कटोरी
- जीरा ----- एक चौथाई छोटी चम्मच
- धनियाँ पाउडर ----- एक चाय की चम्मच
- मिर्च पाउडर ----- एक चौथाई छोटी चम्मच
- गरम मसाला ----- एक चौथाई छोटी चम्मच
- हरी मिर्च ----- 2 या 3 बारीक कटी हुयी
- अदरक ----- बारीक कटा हुआ
- हरा धनियाँ ----- एक टेबिल स्पून ( बारीक कटा हुआ )
- नमक ----- स्वादानुसार
- तेल या घी ----- परांठे सेकने के लिये ( 100 ग्राम )

### विधि - How to make Gobhi Paratha Recipe

सबसे पहले आटे में एक टेबिल स्पून तेल और आधी छोटी चम्मच नमक मिला दीजिये. इन्हें अच्छी तरह मिलाइये और पानी की सहायता से नरम आटा गूथ लीजिये. गूथे हुये आटे को आधा घंटे के लिये ढक कर रख दीजिये.

फूल गोभी के पत्ते हटा कर गोभी के बड़े टुकड़े करके अच्छी तरह धो लीजिये. धोने के बाद इन टुकड़ों को कद्दूकस कर लीजिये. आप इसे फूड प्रोसेसर की सहायता से भी बारीक चूरा बना सकते हैं.

गैस पर कढ़ाई रख कर इसमें एक बड़ी चम्मच तेल डाल कर गरम कीजिये. तेल गरम होने के बाद उसमें जीरा डाल कर भून लीजिये. हरी मिर्च और धनियाँ पाउडर डाल दीजिये और अब गोभी का चूरा, लाल मिर्च पाउडर, गरम मसाला, अदरक, नमक और हरा धनियाँ डाल कर मिला दीजिये. 2 मिनिट तक चलाते रहिये. गोभी की पिठ्ठी परांठों में भरने के लिये तैयार है.

आटे से लोही तोड़िये और करीब 4 इंच व्यास में बेल लीजिये. एक बड़ी चम्मच गोभी उस पर रखिये उसे चारों ओर से मोड़कर बन्द कर दीजिये. अब इस पिठ्ठी भरी हुई लोही को हथेली की सहायता से दबाकर चपटा करके थोड़ा सा बड़ा कर लें. ( अगर ऐसा नहीं करेंगे तो बेलते बक्त आपका परांठा फट सकता है ). अब बेलन की सहायता से 6 या 7 इंच व्यास में परांठा बेल लीजिये. इस बेले हुये परांठे को तबे पर डाल कर दोनों ओर से तेल लगाकर ब्राउन होने तक खस्ता सेकिये. इसी तरह से सारे परांठे बना लीजिये.

आपके गोभी के परांठे तैयार हैं. गरमा गरम गोभी के परांठे, आलू मटर की सब्जी, दही के आलू, दही, चटनी और मक्खन के साथ परोसिये एवं खाइये.

समय - 30 मिनिट.

चार लोगों के लिये.

## मावा चॉकलेट की परतदार बरफी - Two Layer Chocolate Burfi Recipe

मावा बर्फी और चॉकलेट बर्फी के दोहरे स्वाद वाली मावा चॉकलेट की परतदार बरफी (Two Layered Chocolate Burfi) जितनी खाने में स्वादिष्ट होती है उतनी ही दिखने में. हम इसे किसी त्यौहार या किसी खास अवसर पर बना सकते हैं.

आवश्यक सामग्री - Ingredients for Two Layer Chocolate Burfi

मावा बर्फी की परत के लिये

- मावा - 300 ग्राम (कद्दूकस किया हुआ 1.5 कप)
- चीनी पाउडर - 100 ग्राम ( आधा कप)
- छोटी इलाइची - 5-6, छील कर पाउडर बना लीजिये

चाकलेट बर्फी परत के लिये

- मावा - 200 ग्राम (कद्दूकस किया हुआ 1 कप)
- चीनी पाउडर - 70 ग्राम ( 1/3 कप)
- कोको पाउडर - 2 टेबल स्पून, लेबल किया हुआ
- घी - 2 टेबल स्पून

विधि - How to make Double layered chocolate burfi

मावा-चॉकलेट बर्फी बनाने के लिये पहले हम मावा बर्फी की लेयर बनायेंगे फिर इसके ऊपर चॉकलेट की लेयर जमायेंगे.

मावा बर्फी - Mawa Burfi Layer

मावा को कद्दूकस कर लीजिये, कढ़ाई में 1 छोटी चम्मच घी डालकर गरम कर लीजिये, गैस एकदम धीमी रखिये, घी पिघलने के बाद, कद्दूकस किया हुआ मावा डाल दीजिये और पाउडर चीनी डाल दीजिये, लगातार चलाते हुये मावा चीनी के मेल्ट होने तक भूनिये. मेल्ट होने के बाद, हल्की सा उबलते मिश्रण को धीमी गैस पर 5-6 मिनिट तक लगातार चलाते हुये पका लीजिये, इलाइची पाउडर डालकर मिला दीजिये. बर्फी जमने के लिये मिश्रण तैयार है.

प्लेट में घी लगाकर चिकना कीजिये, मिश्रण को जमने के लिये प्लेट में डालिये और घी लगी चम्मच से एक जैसा फैला दीजिये, बर्फी को 1 घंटे तक ठंडी होने दीजिये.

जब मावा बर्फी की परत तैयार हो जाये तो हम इस पर चॉकलेट बर्फी की परत बिछायेंगे.

चॉकलेट बर्फी की परत तैयार कीजिये

सादा बर्फी एकदम ठंडी हो गई है, इसके बाद चॉकलेट वाली बर्फी के लिये कढ़ाई में एक छोटी चम्मच घी, कद्दूकस किया मावा, पाउडर चीनी और कोको पाउडर डालकर, धीमी आग पर लगातार चलाते हुये मावा चीनी के मेल्ट होने तक भून लीजिये. मेल्ट होने के बाद, हल्का सा उबलते मिश्रण को धीमी आग पर 4-5 मिनिट तक लगातार चलाते हुये भूनते रहिये. चॉकलेट का मिश्रण बर्फी जमाने के लिये तैयार है.

चॉकलेट वाले तैयार मिश्रण को सादा ठंडी की हुई बर्फी के ऊपर डालिये और घी लगी चम्मच से फैला कर एक जैसा कर कर दीजिये, बर्फी को जमने के लिये ठंडी जगह पर 2-4 घंटे के लिये रख दीजिये, बर्फी जमकर तैयार हो जायेगी, मावा चॉकलेट बर्फी बनकर तैयार है. मावा चॉकलेट बर्फी को अपने मन पसन्द टुकड़ों में काट कर तैयार कर लीजिये.

बर्फी को 2-4 घंटे के लिये खुला ही रहने दीजिये, बर्फी थोड़ी खुश्क होने के बाद इसे कन्टेनर में भर कर फ्रिज में रख लीजिये 8-10 दिन तक खाते रहिये.

**सुझाव:**

- चॉकलेट बर्फी के लिये कोको पाउडर को 2 टेबल स्पून लेबल करके लीजिये, ज्यादा ऊपर तक भरने से बर्फी का स्वाद बिटर हो सकता है.
- बर्फी को धीमी आग पर लगातार चलाते हुये कलछी को कढ़ाई के तले तक ले जाते हुये पकाना है, बर्फी बहुत अच्छी बन कर तैयार होगी.

# फालूदा - Faluda Kulfi Recipe - Falooda ice cream

गर्मियों की दोपहर या रात को खाने के बाद यदि फालूदा कुल्फी का एक गिलास खा लिया जाय तो फिर बाद में और कुछ खाने को मन ही नहीं करेगा. आईये आज दिल, दिमाग और शरीर को तृप्त कर देने वाली फालूदा कुल्फी (Falooda Kulfi) बनायें

**Read in English - [Faluda Recipe](#)**

**आवश्यक सामग्री - Ingredients for Falooda Kulfi**

- कुल्फी -
- गुलाब का शर्बत
- कुटी हुई बर्फ
- चीनी- 2 कप (400 ग्राम)
- कार्न फ्लोर -1 कप (100 ग्राम)
- तुकमारिया या सब्जा के बीज 1 चम्मच
- फुल क्रीम दूध 1 लीटर (रबड़ी बनाने के लिये)

**विधि - How to make Falooda Ice Cream at home**

फालूदा बनाने के लिये हमें मीठा शरबत, फालूदा सेव, भीगे हुये तुकमारिया के बीज, कुटी हुई बर्फ, रबड़ी, कुल्फी और गुलाब का शरबत चाहिये. गुलाब के शर्बत न हो तो रूह अफजा या गुलाब के एसेंस का भी प्रयोग कर सकते हैं. कुल्फी की जगह आप वनीला आइसक्रीम भी प्रयोग कर सकते हैं. फालूदा सेव बनाने की जगह सिवईयां को उबाल कर प्रयोग कर सकते हैं लेकिन जितना समय और मेहनत लगती है उतने ही समय में फालूदा सेव तैयार हो जाते हैं, जो बहुत ही स्वादिष्ट होते हैं.

तुकमारिया (Tukmaria) के बीज को सब्जा (Sabja), बबईया, बबुई तुलसी (Babui) या मीठी तुलसी (Sweet Basil) भी कहा जाता है. गर्मियों में होने वाले पेट और श्वसन संबंधी विकारों के लिये इनका बहुत महत्व है. तुकमारिया के बीज (Tukmaria or Tukhm-e-Rehan) पंसारी की बड़ी दुकानों पर मिल जाते हैं.

आईये

**कुल्फी - Kulfi for Falooda Ice Cream**

कुल्फी आइसक्रीम जमा कर तैयार कर लीजिये या वनीला आइसक्रीम ले लीजिये

[How to make Kulfi at home](#)

**तुकमारिया या सब्जा के बीज - Tukariya (Sabja) for Falooda**

आधा कप पानी में 1 छोटी चम्मच चम्मच तुकमारिया (Tukmaria or Sabja Seeds) - बीज डाल कर भिगा दीजिये, 1 घंटे में ये बीज फूल कर भूरे हो जाते हैं.

**चीनी का सादा शरबत How to make sharbat for Falooda Kulfi**

400 ग्राम चीनी को 3/4 कप पानी में मिला कर, किसी बर्तन में डालिये और गरम करने के लिये गैस पर रखिये, पानी में उबाल आने के बाद और चीनी के घुलने के बाद, 2-3 मिनिट पकाइये और गैस बन्द कर दीजिये. शरबत को ठंडा होने पर छान लीजिये.

**फालूदा सेव - How to make falooda sev**

1 कप कार्न फ्लोर को 2 1/2 कप पानी डालकर अच्छी तरह मिलाइये, गुठलियां न रहने पर घोल को किसी बर्तन में डालिये और चमचे से चलाते हुये मध्यम आग पर, घोल के अच्छी तरह गाड़े और पारदर्शक होने तक पका लीजिये. मिश्रण को गरम गरम ही कलछी की सहायता से सेव मशीन में डालिये.

दूसरे बर्तन में बर्फ डाला हुआ ठंडा पानी लीजिये, सेव मशीन को दबाइये और मशीन से निकलते हुये सेव को सीधे बर्फ के ठंडे पानी में डालिये, सारे मिश्रण से सेव बना कर ठंडे पानी में डालिये, 5- 10 मिनिट तक सैट होने दीजिये, फालूदा प्रयोग में लाते समय, फालूदा सेव को चमचे से पानी से निकाल लीजिये और फालूदा आइस क्रीम में डालिये.

### रबड़ी - How to make Rabdi for Falooda

फुल क्रीम दूध - 1 लीटर ( 5 कप) दूध को किसी बर्तन में डालकर उबालने रखिये और दूध में उबाल आने के बाद गैस धीमी कर दीजिये, धीमी आग पर दूध को थोड़ी थोड़ी देर में चलाते हुये, आधा रहने तक पका लीजिये, यानि कि दूध गाड़ा होकर, 5 कप दूध का 2 1/2 कप दूध ही रह जायेगा. आप चाहें तो 1 कप दूध में, 250 ग्राम खोया मिलाकर, किसी बर्तन में डालकर पका कर, जल्दी से गाड़ी रबड़ी बना सकते हैं.

फालूदा आइस क्रीम में लगने वाली ये चीजें हमें पहले से तैयार करली हैं. फालूदा आइस क्रीम को सजाने के लिये गुलाब शरबत भी ले लीजिये. ([How to make Rose Sharbat](#) )

### फालूदा आइस क्रीम बनायें - Making Falooda at home

फालूदा आइस क्रीम बनाने के लिये प्याली या गिलास जो भी आपको पसन्द हो ले लीजिये और सारी 7 चीजें क्रम से डालिये.

- गिलास में सबसे पहले 2 चम्मच कुटी बर्फ डालिये
- 1 बड़ी चम्मच शरबत डालिये.
- 2 बड़ी चम्मच फालूदा सेव डालिये.
- 1 छोटी चम्मच तुकमारिया के फूले हुये बीज डालिये
- 1 बड़ी चम्मच रबड़ी डालिये.
- 2 स्कूप कुल्फी आइसक्रीम रखिये.
- गुलाब शरबत डाल कर सजाइये.

लाजबाव फालूदा आइसक्रीम तैयार है. स्वादिष्ट फालूदा आइस क्रीम परोसिये और खाइये.

इस सामग्री से 10 गिलास फालूदा आइसक्रीम के बनाये जा सकते हैं.

### सिंघाड़े के आटे के नमकपारे – Kutu Namakpare Recipe – Singhare ke Namak pare

व्रत में खाने के लिये आप सिंघाड़े के आटे के नमक पारे या शकरपारे बना भी बना सकते हैं. आइये आज सिंघाड़े के आटे या कुटू के आटे से नमक पारे ( Kutu Namakpare) बनायें.

**Read this recipe in English - [Kutu Namakpare Recipe](#)**

### आवश्यक सामग्री - Ingredients for Singhare Namak pare

- सिंघाड़े का आटा - 200 ग्राम (एक कप)
- नमक - छोटी आधा चम्मच
- जीरा - छोटी एक चम्मच
- हरा धनियां - आधा टेबल स्पून कतरा हुआ
- तेल तलने के लिये

### विधि - How to make Singhara Namak pare

सिंघाड़े के आटे को छान कर किसी बर्तन में निकाल लीजिये. आटे में नमक, जीरा, हरा धनिया और 2 चम्मच तेल डाल कर अच्छी तरह मिला लीजिये. पानी की सहायता सख्त आटा गूथिये. आटे को 20 मिनट के लिये ढककर रख दीजिये. गुथे हुये आटे को मसल कर ठीक कीजिये, इस आटे से चार बड़ी लोई बना लीजिये. एक लोई को 6-7 इंच के व्यास में मोटा बेल लीजिये और चाकू से नमकपारे काट लीजिये.

कढ़ाई में तेल डाल कर गरम कीजिये और गरम तेल में नमक पारे डालिये और मीडियम आग पर ब्राउन होने तक नमक पारे तलिये, तले हुये नमक पारे निकाल कर प्लेट में रखिये. सारे नमकपारे इसी तरह बना कर तैयार कर लीजिये.

ये सिंघाड़े के नमकपारे आप बनाकर, ठंडे करके एअर टाइट कन्टेनर में रख लीजिये और जब आपको खाने हों तब निकालिये और खाइये. नमकपारे कई दिन रख कर खाये जा सकते हैं.

कुटू के आटे से बिलकुल इसी तरह नमकपारे (Singhare ke Namak pare) बनाये जा सकते हैं.

# नीबू का भरवां अचार - Stuffed Lemon Pickle Recipe

नीबू दिसम्बर और जनवरी के महीने में बहुत अच्छा आता है, इस समय पतले छिलके वाला कागजी नीबू बाजार में आसानी से मिल जाता है, जो अचार के लिये अच्छा रहता है, नीबू का अचार डालने के लिये यही समय सबसे अच्छा है. नीबू का अचार कई तरीके से बनाया जाता है, नीबू का सादा अचार, नीबू का मीठा अचार, हम बना चुके हैं, आज हम नीबू का भरवां अचार बनायेंगे.

Read : [Stuffed Lemon Pickle Recipe in English](#)

## आवश्यक सामग्री - Ingredients for Stuffed Lemon Pickle

- नीबू - 500 + 250 ग्राम
- काला नमक - 1/4 कप
- सादा नमक - 1/4 कप
- सेंदा नमक (लाहोरी नमक) - 2 छोटी चम्मच
- अदरक पाउडर (सोंठ पाउडर) - 2 छोटे चम्मच
- हल्दी पाउडर - 1 छोटी चम्मच
- हींग - 1/4 छोटी चम्मच
- जावित्री - 2-3 फूल
- जीरा - 2 छोटी चम्मच
- अजवायन - 2 छोटे चम्मच
- मेथी दाना - 2 छोटे चम्मच
- धनियां पाउडर - 2 छोटी चम्मच
- पीपर पाउडर - 1 छोटी चम्मच (साबुत पीपर 6-7 पाउडर कर लेंगे)
- साबुत गरम मसाला - बड़ी इलाइची-10, काली मिर्च - 2 छोटी चम्मच, दालचीनी - 2 इंच टुकड़े, जायफल - 1

## विधि - How to make Stuffed Lemon Pickle

नीबू को रात भर पानी में डाल कर रख लीजिये, नीबू को पानी से निकालिये और अच्छी तरह पानी सूखने तक सुखा लीजिये.

नीबू में इस तरह ऊपर से 2 कट लगायेंगे कि नीबू नीचे की ओर से जुड़े रहें, 500 ग्राम सारे नीबू काट कर तैयार कर लीजिये.

पहले हम साबुत गरम मसाले, मेथी, जीरा, अजवायन, जावित्री सब को हल्का दरदरा पीस कर तैयार कर लीजिये, किसी बड़े प्याले में डालकर सभी पिसे मसाले, डालकर अच्छी तरह मिला दीजिये.

एक एक नीबू लेकर, जितना मसाला नीबू में आ जाय उतना भर लीजिये, सारे नीबू भर कर तैयार कर लीजिये (नीबू को चाहें तो सफेद धागे से बांध भी सकते हैं). भरे हुये नीबू पहले से तैयार किये हुये सूखे कन्टेनर में सीधे सीधे लगा दीजिये, यदि मसाला बचा हुआ है, तो मसाला नीबू के ऊपर कन्टेनर में डाल दीजिये.

250 ग्राम नीबू का रस निकाल कर, भरे हुये नीबू के ऊपर कन्टेनर में डाल दीजिये, नीबू 3-4 दिन में रस में डूब जायेंगे.

नीबू का अचार कौं धूप में रखने से अचार जल्दी बन कर तैयार हो जाता है. रूम के अन्दर नीबू का अचार 1 माह में खाने के लिये तैयार हो जाता है, नीबू के छिलके नरम हो गये होते हैं. नीबू का भरवां अचार खाने के लिये तैयार है.

नीबू का अचार 2-3 साल तक रख कर खाया जा सकता, अचार पुराना होता जाता है, स्वादिष्ट और पेट के लिये पाचक बनता जाता है, गैस या अपच जैसी पेट की गड़बड़ी में ये अचार बहुत फायदे मन्द होता है.

सुझाव:

- अचार बनाते समय, जो बर्तन प्रयोग करेंगे वे सब एकदम सूखे और साफ हों, किसी भी तरह की कोई भी नमी बर्तन में न हो.
- अचार जिस कन्टेनर में भरकर रखना है, उसे उबलते पानी से धोयें और धूप में बिल्कुल अच्छी तरह सुखा लें (धूप न हो तो बोटल को ओवन में भी सुखाया जा सकता है).
- अचार को जब भी निकालें सूखे और साफ चम्मच से ही निकाले. अगर धूप आती है तब 2-3 महीने में अचार को एक बार दिन भर की धूप में रखें, अचार बहुत दिन तक चलते हैं.